

# Cuisine Actuelle

NOUVELLE  
FORMULE

GROUPES PRESSE  
M 01379 - 245 - F: 2,00 €



## AU MARCHÉ

En mai, faites  
les bons choix

## WEEK-END

La fête des Mères  
par le menu

Le saint-honoré  
en leçon filmée

## COUP D'ÉCLAT



Les gelées  
de fruits font le  
spectacle

## LE COACHING

En cuisine  
avec **Sophie  
Dudemaine**



75  
recettes

# Le meilleur du risotto

On l'adore ! En entrée à l'italienne,  
en plat unique ou en garniture



LIVE  
IN  
ITALIAN\*



© 1997 P&G. \*Vivre en Italien. 92 50 8897. SAS au capital de 26 740 000 F. 483 444.

*Elliott Erwitt*



FESTIVAL DE CANNES  
Partenaire Officiel





# Cuisine Actuelle



## Nouveaux repères !

**V**ous avez aimé le premier numéro de notre nouvelle formule ? Vous allez adorer celui-ci. Vous avez pris vos marques et vous vous précipitez sur "La même en mieux" – ce mois-ci, la pizza – ou sur le "Coup d'éclat", inratable avec nos aspics aux fruits. Et bien sûr, nous n'avons pas oublié les mamans. Bonne fête à toutes !

Anne Gillet, rédactrice en chef



38

**LE DOSSIER**

**Du riz oui, mais du risotto !**

# SOMMAIRE

## EN MAI

- 4** Vous @ nous  
On se dit tout !
- 6** Actu  
Sélection très subjective
- 14** Au marché  
Les bons achats de saison
- 20** Au restau  
Les nouvelles tables
- 21** En régions  
Découverte de l'Aube
- 22** Savoir-vivre  
Bréviaire des couverts
- 24** Enquête  
Le point sur l'alimentation

## TOUS LES JOURS



29

- 28** Express  
Petits plats vite faits
- 30** 10 idées avec...  
... du jambon cru
- 32** La même en mieux  
La pizza
- 33** 1 plat, 3 versions  
Le steak tartare
- 34** Petits prix  
4 recettes en mode éco
- 36** Essentiel  
Le beurre blanc
- 37** Enfants  
Des gourmets en forme

## WEEK-END



58

- 51** Mise en bouche  
Perlant framboise
- 52** Dimanche !  
Bonne fête Maman
- 56** Dégustation  
Buvons bio
- 58** Coup d'éclat !  
Précieux aspics
- 64** Grand classique  
Le saint-honoré
- 66** Tendance  
Les huiles essentielles
- 68** Shopping  
Joyeuses tablées

## SAVOIR-FAIRE



72

- 71** Fait maison !  
Le tzatziki
- 72** L'atelier de Sophie  
Sophie conseille Dorothee sur son aile de raie
- 76** En cave  
Le crémant d'Alsace
- 77** Côté vin  
Conseils de notre experte caviste avant d'acheter du vin en primeur
- 79** Matériel  
Les cafetières à filtres
- 81** Banc d'essai  
La tapenade
- 82** Dans les rayons  
Les nouveautés
- 86** Il en reste...  
Rien ne se perd

## NOTRE BRIGADE D'EXPERTS

Au fil des pages, ils vous font profiter de leurs conseils et de leur expérience.



**Aude Legrand,**  
experte caviste  
Talentueuse héritière de quatre générations de grands cavistes parisiens.



**Philippe Gobet,**  
directeur des Ecoles Lenôtre  
Formé chez Georges Blanc et Joël Robuchon.



**Dr Catherine Serfaty Lacrosnière,**  
nutritionniste  
Cette clinicienne réconcilie santé et plaisir de la table.

**Abonnez-vous vite**

**Appelez le 0826 963 964**

(0,15 €/min) ou reportez-vous page 83

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 4,95 € en France métropolitaine / 5,25 € en Belgique et au Luxembourg / 10 FS en Suisse. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62066 Annas Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 2,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 0033 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 2,95 € + 8 € de frais de port en France Métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Offre valable du 25/04/2011 au 22/05/2011. Booklet Paysan breton 16 p. côté p. 19, national kiosques + abonnés. Encart VAO ET encart Plaisance, Prisma Presse, jetés sur abonnements. Encart Edigroup jeté sur exemplaires Suisse et Belgique.



- ET AUSSI**
- 43** 16 fiches
- 84** Menus
- 85** Index recettes



# Vous @ Nous

Ces pages sont les vôtres. Ici, on se dit tout, le bon et le moins bon. Alors, à vos souris et vos stylos !



6 Bravo pour ce nouveau Cuisine Actuelle



**J**e vais être franche : les “nouvelles formules”, en général, je n’aime pas trop. On ne s’y retrouve plus et ce n’est pas forcément mieux qu’avant... Mais là, je suis vraiment emballée ! Vous avez une rubrique intitulée “Le même en mieux”. Cela s’applique parfaitement au nouveau Cuisine Actuelle. C’est frais, bien rangé (super, le découpage entre “Tous les jours” et “Week-end” !), et les recettes sont toujours précises et bien expliquées. J’ai testé celle du millefeuille de pommes à la mimolette. J’ai fait un tabac auprès de mes amis, fans de fromage, mais pas toujours de fruits ! Merci, merci, merci !”

**Claire Trévort, Bordeaux**

## ÇA FAIT LE BUZZ À LA RÉDACTION

Pas de nouveau trois-étoiles au Guide Michelin cette année ? La belle affaire ! Alors que le petit monde des critiques gastronomiques y voit la confirmation du supposé déclin de la cuisine française (“un chef-d’œuvre en péril”, écrit Michael Steinberger dans son brûlot paru aux

éditions Fayard), on remarque, nous, qu’il y a 117 nouveaux “bibs gourmands” dans le guide Rouge (601 en tout, un record), ces petites tables de qualité à petit prix. “Moins de tralala et plus de sincérité dans nos assiettes, ça me va !”, remarque Cécile. D’autant que passion et

créativité sont là. “Les jeunes chefs sont plus audacieux que jamais, la pâtisserie française a le vent en poupe, la cuisine d’auteur est à la mode et les chefs transmettent leur savoir. Que pouvons-nous demander de plus ?”, s’interroge Sophie. Quelques grammes d’optimisme, peut-être...





## VOUS AVEZ VOTÉ...

# 55%

des sondés de Cuisineactuelle.fr tiennent leurs recettes préférées de leur mère. La transmission intergénérationnelle reste forte, même si (et c'est tant mieux !) 36 % des internautes piochent également leurs idées dans les magazines de cuisine. Enfin, 9 % ont su inventer, comme des chefs, leurs plats fétiches !



Quand vous avez haché du persil, il colle aux doigts et les brins sont agglutinés ! J'ai lu dans un livre de cuisine de ma mère que c'est à cause de la sève qu'il contient. Si l'on veut facilement le parsemer sur un plat, il faut bien le sécher. Glissez-le dans de l'essuie-tout (pas dans un torchon, car il tache !) et tordez énergiquement !

*Aude Regimbert, Montreuil*

## Le bain-marie, une question de température

### VOUS

Quand je fais cuire un flan au bain-marie, il n'est jamais à point dans le temps indiqué. Il est encore tout liquide lorsque le compte-minutes sonne.

*Julie Shawn, Montreuil*

### NOUS

Cuire au bain-marie, c'est isoler la préparation à cuire (crèmes desserts, œufs brouillés, etc.) de la source de chaleur grâce à de l'eau. Cela va permettre une diffusion régulière de la chaleur et empêcher la préparation de brûler. Cette eau doit déjà être un peu frémissante (jamais bouillante) quand on y place les sauces ou les crèmes desserts à fouetter, sinon, la cuisson ne va pas démarrer. Et le temps de cuisson total des aliments s'allonge d'autant.



## VOUS AVEZ AIMÉ SUR LES BLOGS !

Parce que les hommes sont souvent audacieux en cuisine, je vous invite à aller voir Cuisine de la mer, un blog au masculin qui propose des recettes iodées.

On y trouve des infos sur les poissons, les coquillages, et des plats très étonnants (palourdes au saké et au wakamé, omelette au maquereau et sirop d'érable, épaule d'agneau aux algues, etc.).

**Nina May, Brest**



## cuisineactuelle.fr A BESOIN DE VOUS !

Dites-nous ce que vous pensez du nouveau Cuisine Actuelle, partagez vos astuces, vos tours de main, posez toutes vos questions à la rédaction et faites-nous découvrir vos blogs de cuisine préférés en envoyant vos commentaires sur [vousnous@cuisineactuelle.fr](mailto:vousnous@cuisineactuelle.fr) ou, par courrier, à Cuisine Actuelle, "vous@nous", 13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex.



# Au menu de mai

Les produits qu'on aime, les idées à suivre, les toqués du mois... et les tendances du moment.



## TENUE DE SOIRÉE

Match sans pitié entre le couturier à la silhouette unique et le duo français de l'électro Daft Punk qui a construit sa notoriété sur sa musique, ses casques et costumes customisés or et argent. Tout ça pour rhabiller la bouteille de Coca-Cola, leur boisson fétiche.

Design by Karl, Coca-Cola light, 1,50 €, 25 cl, grandes surfaces. Or ou argent Daft Punk, 2,15 €, 25 cl, Monoprix.



## Vive la bière en Stiletto



**A**u pied des zincs, les escarpins prennent le pouvoir. Le Club des buveuses de bière à talons aiguilles, fondé en mars 2010 par Stanislassia, alias Stella Cadente, veut en finir avec les clichés : aux hommes la bière, aux femmes le thé ! Le houblon, oui, les femmes aussi aiment ça ! Après le club parisien, un second lieu vient d'ouvrir à Lille. Inscription sur la page Facebook du Club. Quatre manifestations (gratuites) par an, talons aiguilles obligatoires !

## Bon, light et petit prix



En 2010, le décorateur Patrick Jouin a modernisé les 387 restaurants de la chaîne hôtelière Campanile, tandis que le chef 3\* Pierre Gagnaire révisait les menus. 2011, toujours avec Gagnaire, met au menu des buffets Équilibre et minceur jusqu'au 31 août. Menu buffet : 15,90 €.

**SAC À MALICE** Catherine Cluizel est tombée dans la marmite de son chocolatier de père très tôt. Devenue styliste, elle a appliqué sa créativité au cacao avec des sacs en chocolat très mode. 56 €, 3 coloris, boutiques et site Michel Cluizel.







**BON POUR LA PLANÈTE**

Les producteurs d'eau minérale, soucieux d'alléger leur empreinte carbone, multiplient les initiatives. Volvic fabrique des bouteilles contenant 20 % de plastique d'origine végétale, et autres produits recyclés. Chez Evian, on joue la pédagogie en s'associant à L'Allée du recyclage, dans le métro parisien (station Palais Royal), panorama mondial de l'art et la manière de transformer les emballages en une multitude d'objets utiles.

**ON A TESTÉ**



## LE SITE LIVEMYFOOD

Dîner chez l'habitant dans 75 pays et goûter aux plats que mangent les "vraies gens", c'est possible grâce à Tom Brami et Lena Silberberger qui ont lancé en septembre 2010 Livemyfood en français. Il suffit de s'inscrire (gratuitement) comme hôte ou invité ou les deux, le cas de 90 % des membres. Avant de partir, on réserve sur le site. Participation de 10 à 20 €.



## ON EN PARLE

■ **Shocking !** À Londres, Ice-creamists propose un nouveau parfum de glace, la Baby Gaga. Pour 14 €, on goûte ce délice fabriqué avec du lait maternel humain, tiré sur place, pasteurisé puis baratté avec des gosses de vanille et des zestes de citron. Que les amateurs se précipitent avant que la chanteuse Lady Gaga, qui veut faire interdire la glace, n'ait finalement gain de cause.

■ **Une mariée à croquer.** Le chef colombien Juan Manuel Barrientos a présenté lors d'un défilé de mode professionnel, en janvier, à Medellin, deux robes de mariée comestibles. 2000 pétales de roses en sucre à la gelée de champagne forment le bustier.

■ **Tout se mange.** De la liqueur de scorpion ou de la tarentule frite, ça vous tente ? Pas vraiment ? Pourtant, des millions d'hommes y trouvent une source de protéines. Le livre de Neil Setchfield *Ça se mange* (éditions hoëbeke) vous mettra peut-être en appétit.

## PORTRAIT

### LE "TOQUÉ" DU MOIS, GARRY DORR

À tout juste 26 ans, ce jeune diplômé de l'École de Lausanne, HEC et Sciences Po Paris – excusez du peu ! – vient d'ouvrir coup sur coup dans la capitale quatre "Bar à Huîtres" naturellement consacrés aux coquillages, crustacés et poissons. François Mitterrand disait que l'on était "du pays de son enfance", Garry est resté du "pays de ses



vacances" : le Cap Ferret, avec la nostalgie des huîtres du banc d'Arguin. Celui à qui son père avait fait promettre de ne jamais s'embarquer dans la restauration a potassé les origines, les approvisionnements et se fournit en produits rares, des huîtres roses jusqu'à celles du banc d'Arguin en passant par l'extrême Nord et l'Asie.



*À essayer !*

**Garantie sans PFOA (acides toxiques), antiadhésive, irrayable, même si on y découpe son steak, grâce au maillage protégeant le revêtement, cette poêle bénéficie en outre de la technologie "tripli" qui permet de raccourcir le temps de cuisson.**  
En boutique à la fin du printemps, Ø 20 à 26 cm, Aubecq.



## ON PASSE AU VERT

Duo de choc pour une table printanière : trois assiettes trop chou qui peuvent accompagner tout le repas et un gobelet à eau délicatement monogrammé.

21 € les 4 gobelets, Ania, LSA. À partir de 13 € l'assiette, vaisselle vigne, Le Cèdre Rouge.



## Micro-patates

Longtemps réservées aux habitants des côtes atlantiques et considérées comme un produit de second choix, les grenailles, pommes de terre à taille mini pour saveur maxi, ont gagné leurs lettres de noblesse à la table des chefs. Elles arrivent dans les supermarchés de la France entière, soigneusement calibrées : 4 cm pour les plus grandes, 2,5 cm pour les plus petites, et sont déclinées en plusieurs variétés.

### 3 QUESTIONS À...



## "LE SOJA EST LE LÉGUME DU XXI<sup>E</sup> SIÈCLE"

Xavier Terlet, président de XTC World Innovation, et conseiller du SIAL

**Cuisine Actuelle :**  
**Pourquoi le soja est-il aussi tendance ?**

Xavier Terlet : Autrefois, il semblait réservé aux végétariens. Aujourd'hui, il explose car, en plus de ses bienfaits nutritionnels, il permet une grande liberté de création : c'est un matériau végétal intéressant à cuisiner (steak, boisson...).

**CA : Peut-il être l'aliment vedette du troisième millénaire ?**  
X.T : Il le sera sans aucun doute, à

condition de rester sans OGM, donc sans risque sanitaire, et de jouer la carte plaisir pour ne pas exister uniquement par son côté santé, par ailleurs remarquable. C'est l'une des meilleures sources de protéines du monde végétal.

**CA : Le goût pour le végétal est-il une mode qui va durer ?**

X.T : Oui, l'industrialisation en perpétuelle augmentation de l'alimentation, les crises et les craintes alimentaires profitent au végétal.

## Vert gourmand

Le thé vert s'invite dans de nombreuses recettes à condition de disposer de matcha à cuisiner. Fini le casse-tête, Le Palais des Thés propose aux amateurs de saveurs originales un thé prêt à l'emploi ainsi qu'un livre de recettes ultra-tentantes.

Matcha pâtissier, 15 €, 50 g, Le Palais des Thés. La cuisine au thé de Carine Baudry et Sylvain Sendra, Agnès Viénot éditions, 29 €.



## PIQUE-NIQUE FLEURI

Joliment baptisées

Cocagne, ces

assiettes en

mélamine se feront

légères dans le

panier et donneront

du charme aux

rendez-vous

champêtres avec

leur décor fleuri

d'inspiration

persane. 25 €

les 4, quatre

motifs différents.

Ø 23 cm,

Fragonard.





# Le **seul** morceau au **sucré** avec des extraits de plantes de **Stévia**



## L'alliance du plaisir et du bien-être

Le **croquant** d'un petit morceau au sucre avec des extraits de plantes de **Stévia sans calorie** d'origine **naturelle**. Un morceau deux fois plus petit qu'un morceau de sucre habituel, pour le même pouvoir sucrant.



**OFFRE  
DÉCOUVERTE**

**0,50€** de réduction  
immédiate

sur l'achat d'un produit Ligne aux extraits de plantes de Stévia



N°SOGEC 0006447264

Offre valable jusqu'au 31/12/2011 en France Métropolitaine et Corse à valeur sur l'achat d'un produit Ligne aux extraits de plantes de Stévia. Réduction immédiate de 0,50 € effectuée sur présentation de ce bon de réduction en caisse. Un seul bon par achat. Ce bon ne peut être échangé contre des espèces. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat que le produit mentionné donnera lieu à des poursuites. Reproduction interdite. Terres Sucres - RCS B 388 255 853





## PETIT GÉNIE

Four, réchaud, fumoir, ce BBQ multifonction s'utilise à l'extérieur et à l'intérieur. Sans fumée ni flamme, il s'allume en 5 min, se pose partout grâce à son fond froid et fonctionne 2 h avec 250 g de charbon de bois. Une page Facebook attend ses fans. 129 €, Cobb.



## La folie box

Une version bio manquait au paysage "box", Bjorg l'a faite. Voici quatre recettes à base de céréales complètes, sans sucre ajouté, beaucoup moins salées que leurs concurrentes. Et elles sont fabriquées en France.

3,79 €, 250 à 280 g, risotto d'épeautre, cappeletti, raviolis, ou chili con quinoa, en GMS.

## Une cure d'oméga3, c'est bon pour le moral ?



**La réponse de notre experte nutritionniste Dr Catherine Serfaty Lacrosnière**

"Ce qui est certain, c'est que les oméga3 contribuent au bon fonctionnement de notre organisme et sont plus particulièrement protecteurs du système cardio-vasculaire. Leur effet "antidépresseur" est prometteur, mais reste à confirmer. Une étude d'une équipe franco-espagnole INRA/l'INSERM, menée par le Français Olivier Manzoni et parue fin janvier, a révélé que l'insuffisance d'apport en oméga3 pendant la vie fœtale des souris pouvait entraîner des troubles de l'humeur chez ces mêmes souris à l'âge adulte. De son côté, le chercheur canadien, François Lespérance, conclut, après avoir observé 432 patients durant 4 ans, que les oméga3 constituent un moyen de traiter la dépression majeure sans troubles anxieux. Problème, cet avis n'est pas partagé par le professeur Makrides, en Australie, qui déclare que les recommandations de prise d'acides gras pendant la grossesse ne limitent ni ne traitent la dépression du post-partum, ce qui est en contradiction avec les recommandations internationales actuelles de prise d'oméga3 chez la femme enceinte. Bref, difficile encore de se faire une opinion définitive !"

## CULTIVONS NOTRE JARDIN

### ÇA Pousse SUR LE BALCON

Faire pousser des fraises, salades, radis, herbes aromatiques, voire des tomates en ville, c'est possible, même dans un mini espace. Il suffit d'avoir un bac de 50 x 30 x 30 cm, Jardiland fournit conseils et matériel : ustensiles, terreau, semences.

Kit pour jardinier de balcon avec bac, graines et livre pour récolter en chambre, 12,90 €, Larousse.



Chez Nature & Découvertes, on s'applique à simplifier la vie du jardinier, y compris avec des graines en ruban. Graines, 4,95 €, jardinière, 19,95 €.







## Elle sait tout faire

Deux restaurants, français et suisse, des cours de cuisine ultra pro qu'elle dispense elle-même aux amateurs qui ont les moyens (525 € le stage de 2 jours, 9 h à 17 h) et de la patience (longue

liste d'attente), et maintenant une superbe ligne de vaisselle blanc immaculé aux formes pures (à partir de 14,50 €) : Anne Sophie Pic, notre unique femme chef 3\* est partout, et c'est tant mieux !

## Barista ?

En italien cela signifie : barman. En français, le mot désigne un expert en préparation d'espressos et boissons caféinées. Ces pros tiennent concours en juin, en Colombie, où la France sera défendue par Hervé Blasco, fils du torréfacteur de Saint-Girons.

**TOUT PÂLES** Adieu les bonbons flashies et... chimiques, liés à l'emploi des colorants azoïques et toxiques. Seuls les colorants naturels ont maintenant droit de cité, ainsi le veut la réglementation européenne. Résultat, Haribo et Nestlé ont sacrifié leurs couleurs. Old Dutch, 8,50 €, 1 kg, Héma, GMS.



**RÉGIME LÉGUME** Les poissons d'élevage sont nourris de différentes espèces sauvages sous forme de farine. Un programme européen, Aquamax, expérimente leur passage au végétal. Surprise, les saumons acceptent des aliments jusqu'à 80 % végétariens. Et leur chair se révèle aussi bonne et moins chargée en produits toxiques.

## BONNES FEUILLES



### 1 LES MONDES DU COUSCOUS

Nadia Hamam a recensé 100 recettes de "graine", nouvelles et anciennes, du Maghreb et d'ailleurs, transmises de mère en fille. Une illustration savoureuse de la coucoumania.

25 €, Encre d'Orient

### 2 LE PETIT LEBEY 2011

Avec sa sélection de 390 bistrotts dans Paris et la région, le guide poursuit sa quête exigeante de petites tables sympa et pas chères. Nouveauté cette année : des plans pour les situer.

12,90 €, Lebey éditions

### 3 DÉPOLLUER SON INTÉRIEUR

Selon Michel Drouhiolle, l'air de la rue est moins pollué que celui de nos appartements. Il y a urgence à ouvrir les fenêtres et suivre les judicieux conseils qu'il dispense dans cet opus.

5,90 €, Leduc.s éditions





## ÇA OUVRE... Temple du design domestique

Le 22 avril, Gambs seconde nature, concept store résolument urbain, a ouvert ses portes à Paris, présentant des meubles et objets, dont une grande partie destinés à la cuisine, sélectionnés par l'architecte Hervé Gambs, initiateur du design végétal. Un choix guidé par "la qualité, la noblesse des matières, la rareté, la traçabilité et la démarche éco-responsable". On aime !



## Trop beaux !

Method, une gamme de produits nettoyants pour la maison, assez agréables à l'œil pour ne pas être cachés, nés aux USA à la fin des années 90. On les trouve en exclusivité chez Auchan, 3,49 €/73,9 cl. *Sol'utions nettoyant pour sols, citron gingembre.*

## LE PRINTEMPS À TABLE

Idéal pour un chemin de table bucolique, ce galet en céramique, revêtu d'un flocage gazon synthétique (ignifugé), accueille une bougie chauffe-plat en forme de fleur.

15,50 €, H 6,5 cm,  
*Bougies la Française.*



**PARFUMS FOUS** Barbe à papa, pomme d'amour, coquelicot... Les saveurs de ces limonades doivent beaucoup à la chimie, mais elles sont si drôles qu'on ferme les yeux sur leurs composants. 1,50 € les 25 cl, A'rom, Lafayette Gourmet.



## Superbe

Conçue par Marco Ferreri, cette cocotte carrée est italienne jusqu'au bout de ses poignées à la forme empruntée aux phares des scooters Vespa. Cont. 3,25 l, en fonte vernie, elle est parfaite pour les cuissons lentes. Fabriquée en France, garantie à vie, 155 €, Lagostina, magasins spécialisés.

Réalisation : Christine Masson



*"Mini penne aux légumes  
à la sauce enchantée"*

Aujourd'hui le chef, c'est moi, et je vous propose les Piccolini aux légumes. Les légumes sont là, mais on ne les voit pas. Il vous faut : des Mini Penne aux Courgettes et aux Épinards\*, une jolie maman, un gentil papa, et tout le monde autour de la table !

\*Accommodez selon vos envies



Barilla présente Piccolini aux légumes : 3 variétés avec 25% de purée de légumes frais de saison et 100% de goût pour apprendre à vos enfants le goût des bonnes choses. Beaucoup d'autres surprises sur [www.piccolini.com](http://www.piccolini.com)

Piccolini. Bien manger, ça s'apprend quand on est petit.

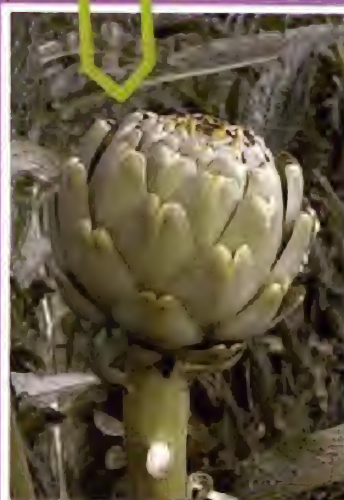
Visuel non contractuel.





# Cécile

Cécile aime manger, cuisiner, et se raconter ! Chaque mois, elle nous parle des produits de saison qui la font saliver et nous livre les recettes qu'ils lui ont inspiré.



## L'ARTICHAUT

En ce moment, le camus de Bretagne est présent sur les étales. Rond et très gros, il a un fond tendre et épais qui fait sa renommée. Le choisir bien fermé, avec des feuilles qui montrent des pointes fermes et une tige fraîchement coupée, sans trace noire. Pour une dégustation à la vinaigrette, un poids de 350 g suffit. Pour préparer des fonds farcis, préférer des artichauts de près de 500 g. À garder au réfrigérateur, jusqu'à 5 jours.

## Coquillages et crustacés

J'ai envie d'océan ! En attendant les congés d'été, je m'offre une fois par semaine des produits de la mer... De quoi faire une petite cure d'oligo-éléments.

■ **La langoustine** vivante est incomparable mais, dans la plupart des poissonneries, on l'achète "glacée" c'est-à-dire conservée sur de la glace de la pêche à la vente. Choisissez les plus grosses, plus pleines et parfumées.

■ **Les couteaux** : je les ai découverts à la carte de bistrots tendance et je craque pour leur saveur très douce, peu iodée. Au marché, ces coquillages de forme longue se présentent en fagots, vivants, le mollusque à peine sorti de sa coquille. Après

*J'ai un truc pour que mes soupes de petits pois, froides ou chaudes, aient vraiment plus de goût : un chef m'a conseillé d'ajouter une grosse poignée de cosses pendant la cuisson, à jeter avant de mixer. Pour les récupérer plus facilement, je les enferme dans un carré de mousseline.*

rinçage, je les fais ouvrir en sauteuse. Décortiqués et le boyau enlevé, je les poêle avec une bonne persillade.

■ **Les bulots** font une entrée ou un apéritif sympa avec un verre de vin blanc. Je les achète de taille moyenne, 5 à 6 cm. Je brosse l'ouverture et les laisse cuire dans un court-bouillon bien relevé.

## L'amande fraîche, c'est maintenant !

■ **Sa saison** commence en mai et dure quelques semaines. Je la touche pour m'assurer que son épiderme est velouté et ferme. La coque cassée, je retire sa fine peau blanche et la croque nature pour profiter de son goût subtil. À grignoter sous 2 ou 3 jours car la conservation ne lui vaut rien.

## Mon primeur m'a dit :

Si vous n'aimez pas les radis piquants, c'est maintenant qu'il faut les acheter, quand il ne fait pas encore trop beau car c'est le soleil qui les rend forts. En plein été, ils sont souvent corsés et redeviennent plus doux à l'automne.

Marie Diogo chez Tony Fruits, Paris 12<sup>e</sup>



# fait son marché

Mes multiples bouquets de fines herbes ne sèchent plus au frigo car je les enveloppe, en les serrant bien, dans plusieurs épaisseurs de papier absorbant légèrement humide. Humide, oui, mais pas mouillé ! Juste vaporisé d'eau au spray. Puis direction le bac à légumes pour 4 à 5 jours.

## Les camemberts de printemps, quelle finesse !

■ Comme on en mange toute l'année, on oublie qu'ils ont une vraie saison. Du moins s'ils sont au lait cru, ceux que je préfère. En ce moment, les premiers bons laits de printemps et la température plus douce leur donnent une pâte crémeuse à cœur qui reste pourtant délicate. En été, ils seront encore très bons mais un peu plus corsés.



## LA MANGUE

D'avril à juin, les variétés en provenance d'Afrique comptent parmi les meilleures, offrant une chair fondante, non fibreuse. Mûres, elles sont souples sous la pression du doigt et assez chères car fragiles. On peut les acheter encore un peu fermes et les laisser mûrir quelques jours, dans un sac en papier. À goûter également vertes, râpées dans une salade exotique salée.

## Pigeonneau et caille, parfaits pour dimanche

■ Pour inviter sur le pouce, ces petites volailles en portion individuelle cuisent vite, c'est donc très pratique. Elles sont délicieuses avec les petits pois et les légumes nouveaux.

■ J'essaye d'acheter des cailles label Rouge que je trouve plus goûteuses. Elles ont au moins 42 jours et sont donc plus charnues. Le poids idéal avoisine les 150 g. Il m'arrive d'acheter des filets, plus faciles à manger, surtout s'il y a des enfants à table.

■ Plus rare, et plus cher, le pigeonneau fait toujours son petit effet. Là encore, le poids est important : au moins 350 g pour qu'il n'ait pas que la peau sur les os et pas plus de 500 g pour qu'il reste tendre. Comme la caille, je le cuis de préférence en cocotte afin de le garder bien moelleux.

## LES MEILLEURS PRODUITS DE SAISON

### Fruits

- ✓ Fraise
- ✓ Mangue
- Rhubarbe

### Fromages

- ✓ Camembert
- Brillat-savarin
- Crottin de Chavignol
- Morbier
- Reblochon

### Viandes

- Agneau
- Lapin
- ✓ Veau
- Chevreau

### Légumes

- Blette
- Brocolis
- ✓ Fève
- Laitue
- Oseille
- Petit pois
- Radis
- ✓ Artichaut camus

### Produits de la mer

- ✓ Langoustine
- ✓ Merlu
- Saint-pierre
- Thon
- Sole

■ Pleine saison ■ Début de saison ■ Fin de saison



## LE MERLU

Appelé aussi colin, c'est un poisson à prix raisonnable, à chair assez fine, au goût peu marqué, très bon froid ou tiède, avec une mayonnaise. Les filets et pièces de taille moyenne peuvent être cuits au court-bouillon à peine frémissant. Les plus gros sont coupés en darnes, à cuire au four. Éviter la cuisson à la poêle, la chair risque de se défaire.

Dans les salades, j'aime étonner en ajoutant des rubans d'asperge crue que je coupe avec un éplucheur. C'est à la fois joli, croquant, original, et la plupart du temps, mes convives sont incapables de deviner de quoi il s'agit.





## Verrines de fraises à la crème anglaise

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 10 MIN  
ATTENTE : 2 H

◆ 500 g de fraises ◆ 50 cl de lait entier ◆ 5 jaunes d'œufs ◆ 100 g de sucre en poudre ◆ 200 g de quatre-quarts ◆ 1 gousse de vanille ◆ 1 bombe de chantilly.

**PORTEZ** le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue. Laissez infuser 10 min.

**MELANGEZ** les jaunes d'œufs dans un saladier avec le sucre. Délayez peu à peu avec le lait tiède. Transvasez dans une casserole et faites épaissir à feu moyen en remuant,

sans laisser bouillir : la crème est cuite lorsqu'elle nappe la cuillère (environ 7 min). Réservez 2 h au réfrigérateur.

**RINCEZ** et séchez les fraises. Équeutez-les et coupez-les en deux. Répartissez le quatre-quarts coupé en cubes dans six verres. Ajoutez les fraises et versez la crème anglaise puis recouvrez d'un nuage de chantilly. Servez aussitôt.

### SYSTÈME D

Très pressée ? Une crème dessert à la vanille ou une crème anglaise déjà prêtes feront l'affaire.



La saison bat son plein et c'est le moment de les déguster nature car on peut enfin les acheter mûres. À point, elles sont uniformément colorées (sans cercle blanc à la base) avec une collerette de feuilles dressée. Autre astuce, les humer : les meilleures variétés sont particulièrement odorantes, telles la gariguette, la darsellect, la charlotte ou la mara des bois. Même si elles peuvent rester 24 h au frais, il est préférable de les manger le jour même car le froid leur fait perdre leur parfum.

# La fraise

Profitons vite de ses charmes. Nature ou en majesté sur une tarte, cette belle séduit à tous les coups.



## Salade de fraises, nuage de guimauve

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
ATTENTE : 2 H  
CUISSON : 5 MIN

◆ 350 g de fraises ◆ 1 orange non traitée ◆ 100 g de marshmallows ◆ 25 cl de crème liquide entière ◆ 1 sachet de sucre vanillé.

**PLACEZ** les marshmallows dans une casserole avec 12 cl de crème liquide. Laissez-les fondre sur feu très doux en remuant, puis laissez refroidir.

**FOUETTEZ** le reste de crème froide en chantilly. Ajoutez-la à la crème de marshmallows. **RINCEZ** et séchez l'orange. Prélevez de fins filaments de zeste. Rincez et séchez les fraises. Équeutez-les, coupez-les en deux et mélangez-les avec le jus de l'orange, les zestes et le sucre vanillé. Présentez avec la crème aux marshmallows.

### C'EST MALIN

Gardez les guimauves de couleur pour les grignoter nature ou en décorer les assiettes. Elles risquent de donner une couleur un peu bizarre à la mousse.

En vidéo sur



[www.cuisineactuelle.fr](http://www.cuisineactuelle.fr)

Un grand choix de recettes où les fraises ont le beau rôle.



## Rôti de veau à l'italienne



POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 1 H 10

♦ 1,2 kg de noix pâtissière  
♦ 3 tomates ♦ 12 fruits de câpres ♦ 1 botte de petits oignons nouveaux ♦ 2 gousses d'ail ♦ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ♦ 20 cl de vin blanc sec ♦ 2 brins de thym ♦ sel, poivre.

**PRÉCHAUFFEZ** le four sur th. 7 (210 °C). Mettez la viande dans un plat et badigeonnez-la de deux cuillerées à soupe d'huile. Salez poivrez et parsemez-la de thym. **NETTOYEZ** les oignons. Coupez les tomates en deux. Mettez ces légumes autour de la viande, huilez et enfournez pour 30 min. **AJOUTEZ** le vin et les fruits de câpres, baissez le four sur th. 6 (180 °C) et poursuivez la cuisson 40 min en arrosant régulièrement. Laissez reposer 10 min dans le four éteint et entrouvert.

### TOUT SAVOIR

Ne pas confondre les fruits de câpres en forme de mini massues (en épicerie italiennes) et les petites câpres rondes qui sont les boutons floraux.

Viande tendre et délicate, elle fait le bonheur des tables festives de mai. En rôti ou en escalopes, elle plaît à tous.

# La noix pâtissière



Située sur le devant de la cuisse du veau, la noix pâtissière est un morceau vraiment tendre, avec une chair au grain fin et serré. Elle fait d'excellents rôtis, à choisir assez gros (au moins 1 kg) car les plus petits ont tendance à sécher et à devenir un peu filandreux. S'il en reste, la viande sera délicieuse froide. La noix pâtissière se coupe aussi en escalopes, plus petites que celles taillées dans la noix mais tout aussi bonnes, et offre des tranches uniformes qui présentent bien.

## Vitello tonnato

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 1 H 10

♦ 1,2 kg de rôti de veau dans la noix pâtissière ♦ 200 g de miettes de thon à l'huile ♦ 125 g de fromage frais ♦ 1 carotte ♦ 2 côtes de céleri ♦ 1 oignon ♦ 1 bouquet garni ♦ 1 bonne cuil. à soupe de câpres ♦ 1/2 citron ♦ 2 cuil. à soupe d'huile ♦ 1 cuil. à soupe rase de poivre en grains ♦ gros sel ♦ sel, poivre.

**PORTEZ** deux litres d'eau à ébullition dans une cocotte avec la carotte coupée en deux, les côtes de céleri émincées, l'oignon, le bouquet garni, le poivre en grains et une cuillerée de gros sel. Laissez frémir 10 min.

**DOREZ** le rôti 10 min dans une sauteuse antiadhésive. Plongez-le dans le court-bouillon et cuisez à frémissement 1 h. Laissez-le refroidir dans le bouillon et réservez au frais.

**MIXEZ** les miettes de thon égouttées avec le fromage frais, les câpres, un filet de jus de citron, du poivre moulu et deux cuillerées à soupe d'eau.

**ÉGOUTTEZ** le rôti puis découpez-le en tranches. Nappez-les de sauce, décorez de câpres et de citron coupé en triangles et servez bien frais.

### BON THON

Confites à l'huile, les miettes de thon ont un goût prononcé, intéressant sur les pizzas, dans les salades composées et les sauces à l'italienne.





# Les fèves

Fraîches et divinement croquantes sous la dent ou cuites brièvement, elles méritent leur succès.



C'est petites et fraîches qu'elles sont au top. Ne pas hésiter à tâter les gousses, choisies sans taches ni rides, pour vérifier que les grains sont formés mais pas trop gros. Compter environ 1 kg pour obtenir 300 à 400 g de fèves écosées. La cuisson se fait à l'eau, ou mieux, à la poêle, avec quelques lardons ou d'autres légumes nouveaux, en les gardant croquantes. Débarrassées de leur fine peau blanche, les fèves se savourent aussi crues, sur une tartine de beurre salé ou en salade.

## Printanière de fèves aux lardons

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 10 MIN

♦ 2 kg de fèves en cosse  
♦ 80 g de lardons fumés  
♦ 1 petit oignon ♦ 3 brins de persil plat ♦ 1 crottin de chèvre frais ♦ 20 g de beurre ♦ sel, poivre.

**ÉCOSSEZ** les fèves. Dans une casserole, faites revenir l'oignon haché et les lardons 5 min avec le beurre.

**AJOUTEZ** les fèves, salez légèrement, poivrez, puis versez 15 cl d'eau. Laissez cuire 10-12 min en remuant régulièrement et vérifiez la cuisson des fèves.

**PARSEMEZ** de persil ciselé et de fromage de chèvre coupé en dés. Mélangez et servez en accompagnement de rôti de porc ou de veau.



### CONSEIL

Pour les consommer avec la peau, choisissez des fèves toutes petites. Si elles sont de taille normale, supprimez cette pellicule facilement en les ébouillantant 1 min.

## Tartines de fèves à la menthe

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 5 MIN

♦ 1,5 kg de fèves ♦ 6 petites tranches de pain de campagne ♦ 6 petites feuilles de menthe ♦ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 petit morceau de parmesan (environ 50 g) ♦ sel, poivre du moulin.

**ÉCOSSEZ** les fèves et retirez la fine peau qui les enveloppe. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez-les cuire 2 ou 3 min en les gardant encore légèrement croquantes. Égouttez-les.

**ÉCRASEZ** grossièrement les fèves à la fourchette avec les

feuilles de menthe ciselées, l'huile, du sel et du poivre.

**DÉTAILLEZ** le parmesan en copeaux fins avec un éplucheur-légumes. Faites dorer au four ou au grille-pain les tranches de pain, garnissez-les de purée de fèves et parsemez-les de parmesan. Servez à l'apéritif, en entrée ou même en accompagnement d'une viande.

### EN BEAUTÉ

Pour garder les fèves bien vertes, égouttez-les sitôt cuites et plongez-les dans un saladier d'eau froide additionnée de glaçons. Laissez rafraîchir 2 min.







*Le fromage fouetté de Paysan Breton, la petite fraîcheur bretonne.*



Aéré comme un nuage, frais comme une brise, du bon lait breton, une pincée de sel de Guérande et voici le fromage fouetté de Paysan Breton.

Demandez vite notre "livre de recettes". Plus de renseignements sur [www.paysanbreton.fr](http://www.paysanbreton.fr).





Le Paradou (13)

# Une belle cuisine de femme



Nancy Bourguignon

Avec sa famille, Nancy Bourguignon a choisi de quitter les brumes du Nord pour le soleil des Alpilles. Cette autodidacte a installé son restaurant **Du côté des olivades** dans un joli mas contemporain, à la sortie de Maussane. Cliente des plus grandes tables, elle a reproduit au piano les mets qui lui plaisaient, puis inventé, avec rigueur, ses propres recettes. Des plats simples mais d'une belle précision : duo de carpaccio Saint-Jacques et foie gras frais au balsa-

mique, saint-pierre cuit à la plancha et purée d'huile d'olive de la vallée des Baux écrasée à la fourchette, selle d'agneau des Alpilles, jus de cuisson et légumes de saison. La carte est courte, volontairement. Les vins des Baux voisins sont excellents. Et l'ambiance, celle d'une maison de famille plutôt chic, se veut chaleureuse et douce, que l'on dîne dans la cuisine, à la table d'hôtes, ou dans la belle salle ouverte sur la terrasse, face aux oliviers.

**Carte : 40-65 €.**  
**Ouvert tous les jours.**

Lyon (69)



## Bistronomique

À quelques pas de l'hôtel de ville, **Le Bonâme** est une très bonne surprise. Bruno "de Lyon" aime faire plaisir en offrant une cuisine inventive et généreuse : tajine de lotte au safran, carré d'agneau rôti, polenta au citron, sauce au miel, soupe de lièvre bonâme. Il sait aussi surprendre en jouant sur les épices et les associations de saveurs. Les produits sont d'une extrême fraîcheur, les cuissons parfaites, et les desserts exquis : ne manquez surtout pas la compotée de figues à la réglisse ou le parfait glacé au gingembre et coco.

**Du mardi au vendredi midi, et samedi soir. Midi : formule à 17 €. Menu soir : 27 €. Menu découverte : 35 €.**

Paris (17<sup>e</sup>)


## Gastronomique

Venu de chez Joël Robuchon, **Frédéric Simonin** a créé un restaurant à son nom, élégant, feutré et confortable. La déco, un peu masculine, va à l'essentiel, comme la carte, aux intitulés laconiques. Mais le résultat, dans l'assiette, est remarquable, que l'on choisisse le tourteau émietté sur une gelée d'avocat acidulée, les ris de veau, parfaits, tout simplement, ou le bœuf juste poêlé, servi dans un consommé parfumé à la feuille de citronnier. Belle vaisselle contemporaine et service d'une grande gentillesse. Très beau menu déjeuner. Une réussite.

**Du mardi au samedi. Menu déjeuner : 38 €. Carte : 70 € le soir. Voiturier.**

Vailhan (34)



## Panoramique

Située au-dessus d'une vallée encaissée, à 20 km au nord de Pézenas, l'**Auberge du Presbytère** ne cherche pas à vous en mettre plein la vue, alors qu'elle bénéficie, côté terrasse, de tout ce qu'il faut pour ça. Ses deux chefs travaillent, sans esbrouffe, les produits frais et de saison, privilégiant le goût, les saveurs nettes : mikado d'asperges vertes du pays et croustillant de joue de cochon, crème vichissoise au persil et œuf mollet, pot au chocolat noir et blanc comme neige au peppermint. Une cuisine sincère et réellement originale en fait !

**Ouvert du jeudi au lundi. Menus : 19-24 €. Réservation conseillée.**





Spécialité de Troyes, l'andouillette !



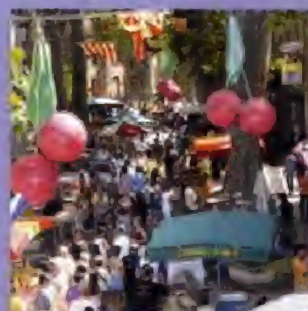
Douceur des rives de l'Ource où Renoir aimait peindre.

## 4 bonnes raisons de choisir l'Aube

- 1 **Faire la foire comme chez Jacquou le Croquant**  
Réminiscence des grands marchés de Champagne du Moyen Âge, Bar-sur-Seine tient les 30 avril et 1<sup>er</sup> mai sa foire annuelle. Sous les halles, les viticulteurs font déguster leur production : 2 euros la coupette. À accompagner d'une andouillette de Troyes juste grillée : les amateurs ne jurent que par celle de la Champenoise, à Jully-sur-Sarce.
- 2 **Se promener dans un vignoble pétillant**  
Pittoresques vignobles des côtes des Bar ! Sur les collines des Riceys, le 1<sup>er</sup> mai, une balade gourmande suivie d'un déjeuner champêtre fait le tour des "cadoles", curieux igloos de pierres sèches dans lesquels s'abritaient les viticulteurs. Le 29 mai, les récoltants-manipulants de Celles-sur-Ource reçoivent sur leurs terres, pour une randonnée entrecoupée de mets et de bulles, au pied de Notre-Dame-des-Vignes.
- 3 **Se donner rendez-vous chez Madame Renoir**  
Auguste Renoir aimait peindre chez sa femme, Aline Charigot, dans le charmant village d'Essoyes au bord de l'Ource, au sud de Troyes. Champagne, campagne et rivières bucoliques y composent les bonheurs de la France... tels que le maître les saisissait du pinceau, dans son atelier, désormais ouvert à la visite. On s'y rend par un parcours fléché, ponctué de reproductions de ses célèbres toiles, après une halte dans les anciennes écuries du château, transformées en centre culturel.
- 4 **Dormir au Marius, aux Riceys**  
Outre deux châteaux, trois appellations (champagne, rosé des Riceys et coteaux-champenois), neuf chapelles et huit lavoirs, le village des Riceys compte aussi onze chambres de charme, celles du Marius. Poutres, cheminée et tissus raffinés caractérisent cette aimable maison vigneronne reconvertie en hôtel\*\*\* et située près de l'église classée. À partir de 60 euros la chambre double, petit déjeuner 10 euros.

■ Adresses en fin de numéro

## Et aussi...



### Fête de la cerise à Céret (66)

Burlat, bigarreau, bigallise s'exposent et se dégustent les 28-29 mai, avec un grand marché, un défilé de bandas (200 musiciens) un concours de dénoyautage, et un dîner en plein air. Pour la nuit, on loge à l'hôtel La Terrasse au Soleil, situé au milieu des cerisiers dont on picore les fruits dès le petit déjeuner (chambres de 69 à 165 €).

### Pêche à la palourde à Blainville/Mer (50)

Les pêcheurs à pied expérimentés le savent : bien plus discrète qu'une coque, la palourde se repère aux trous laissés en surface quand elle s'ensable, et se déloge avec une griffe à deux dents ou une fourchette. Une initiation sur la plage est proposée les 20 mai, 3 et 16 juin au prix de 4 €. Rens. Office de tourisme.



### Toques show au Puy-en-Velay (43)

Les 45 chefs de l'association Toques d'Auvergne et les 13 Restauratrices d'Auvergne seront à la foire du Puy-en-Velay, les 29 et 30 mai. Sous la houlette de Pierre Troisgros, invité d'honneur, se déroulent démonstrations de cuisine, concours de recettes et bien sûr un bon déjeuner à réserver sur le site des Toques d'Auvergne.



L'art de disposer les couverts a évolué au cours de l'Histoire. Un petit rappel des usages en vigueur.

**F**ourchette à gauche, couteau à droite (tranchant vers l'assiette), c'est facile. Mais saviez-vous que les couverts à dessert ne seront disposés dans l'assiette qu'au moment de servir celui-ci ? Et pour le fromage, fourchette et couteau sont dressés, avant l'arrivée des convives, entre l'assiette et les verres, le couteau manche à droite, la fourchette manche à gauche pour une prise en main immédiate. Des habitudes qui n'ont rien de strict mais qu'on suit parce qu'elles allient bon sens et élégance !

## POINTES EN L'AIR OU SUR LA TABLE ?

Les Anglais choisissent la première option, les Français la seconde. La raison de cette différence remonterait, selon certains historiens, aux guerres dispendieuses menées par Louis XIV. Le Roi Soleil, au bord de la faillite, n'aurait eu d'autre choix pour se renflouer que de réquisitionner l'argenterie des aristocrates dont le chiffre (initiales, blason, etc.) figurait traditionnellement sur la face interne du manche. Pour éviter que certains se dispensent de cet impôt, à compter de cette décision, tous les nouveaux couverts en argent devaient porter leurs armes sur la face externe, ce qui provoqua l'exception française des fourchettes et cuillères placées pointes en bas afin que chacun puisse continuer à voir le blason de son hôte.

## LA MULTIPLICATION DES USTENSILES

C'est à la bourgeoisie anglaise que nous devons l'usage de changer de couverts à chaque plat. Devenus signe extérieur de richesse, ceux-ci se sont multipliés au XIX<sup>e</sup> siècle avec l'apparition du métal argenté, moins cher que l'argent massif. De la pince à asperges à la cuillère à sorbet, en passant par la fourchette à huîtres, les orfèvres d'alors nous ont légué des ustensiles de toutes sortes. On s'en sert surtout les jours de fête, en se rappelant que les couverts utilisés en premier se placent toujours le plus loin de l'assiette.

## AVEC LES DOIGTS, C'EST PERMIS !

Même à la Cour d'Angleterre, on saisit les asperges avec les doigts, tout comme les feuilles d'artichaut, les abricots (qu'il faut ouvrir en deux avant d'y croquer), les clémentines, cerises, raisins et crevettes. On prend les huîtres avec les mains, puis on les porte à la bouche à l'aide de la fourchette, comme les langoustines. Pour désodoriser ses mains, on préfère le rince-doigts à la lingette : le petit bol d'eau tiède où sumage une rondelle de citron est disposé à gauche de chaque convive.

# Bréviaire des couverts

## FOURCHETTES ET COUTEAUX : LE LANGAGE DES SIGNES

Il est d'usage de toujours proposer une seconde portion du plat principal. Mais si le convive dispose parallèlement et en biais ses couverts dans l'assiette, il fait savoir qu'il a terminé et n'entend pas se resservir. Outre-Manche, le langage des couverts diffère : la fourchette et le couteau croisés dans l'assiette signalent que l'on a encore faim !

## Individuels ou collectifs ?

■ **Le couteau** est d'abord un outil personnel : jusqu'aux années 1950, les paysans le sortaient de leur poche afin de découper les morceaux à table. Un usage qui perdure.

■ **La cuillère** est un ustensile collectif jusqu'à la Renaissance : on la fait passer pour piocher dans le pot.

■ **La fourchette** se démocratise tout au long du XVIII<sup>e</sup> siècle,

en même temps que l'usage individuel des couverts. Depuis son introduction en France au XI<sup>e</sup> siècle, par les Italiens, elle est passée de deux à trois puis quatre dents.



# triblade



**Le 1<sup>er</sup> mixeur plongeant  
doté d'un pied purée extra large pour  
réaliser de savoureuses purées  
à l'ancienne en un tournemain.**



## **NOUVEAU MIXEUR PLONGEANT TRIBLADE**

Grâce à ses 3 grandes lames décalées en hauteur et sa puissance de 700 W, il travaille plus rapidement et plus efficacement que les mixeurs plongeants traditionnels.

Son pied purée extra large de 10 cm de diamètre, est parfait pour écraser les pommes de terre directement dans la casserole.

Il vous permet de réaliser de grandes quantités de purées de légumes ou de préparer vos repas de bébé en un temps record.

La largeur des trous a été étudiée pour éviter les purées élastiques et collantes. Enfin, sa lame amovible permet un nettoyage facile et rapide.

[www.triblade.fr](http://www.triblade.fr)

 triblade




# **KENWOOD**



# Man

Rien ou presque de ce que nous mettons à nos menus ne serait sans danger. Notre alimentation nous empoisonne le corps... et l'esprit ! On fait le point pour manger tranquille.



Manger 5 fruits et légumes par jour : pour une cure de vitamines ou de pesticides ?



# ger nuit-il gravement à la santé ?

Attention,  
l'analyse de  
nos assiet-  
tes réserve  
bien des  
surprises !

La sécurité alimentaire ? Elle est excellente dans notre pays, assurent nos autorités sanitaires, chiffres à l'appui : le nombre de toxi-infections alimentaires collectives est trois fois moins élevé dans l'Hexagone qu'au Royaume-Uni, et trente fois moins qu'aux États-Unis. Mais n'est-ce pas l'arbre qui cache la forêt ? Si l'on ne risque presque plus, en France, de croiser de la viande avariée (encore que le décès tragique de deux adolescents ces derniers mois démontre que le risque zéro n'existe pas), si l'hygiène alimentaire s'est partout renforcée, nos assiettes sont plus que jamais dans le collimateur. Les céréales cultivées dans nos champs, les animaux élevés dans nos fermes sont-ils vraiment sains ? En mars dernier, autour du Salon de l'Agriculture, le débat a fait rage. Plusieurs reportages choc, diffusés à la télévision,

ont marqué les esprits, tel celui réalisé par Isabelle Saporta, qui avait pour point de départ son analyse de sang.

## PRIORITÉ AUX PRODUITS LABELLISÉS

Une analyse aux résultats édifiants, révélant d'inquiétantes teneurs en arsenic, plomb, pesticides (dont du DDT interdit depuis 40 ans) et autres poisons apportés pour une bonne part par la nourriture. La faute à qui ? Au complexe agro-chimique-alimentaire, mais aussi aux consommateurs qui, sous prétexte d'acheter le moins cher possible, se sont désintéressés des prouesses de l'agriculture – les traitements permettent d'augmenter les rendements de 40 à 60 % ! Selon l'enquête famille de l'INSEE, les Français consacraient 35,7 % de leur budget à l'alimentation en 1979, contre seulement 19,6 % en 2006. Or, les produits labellisés, plus onéreux, sont en



général bien meilleurs pour la santé. Ainsi des pommes bombardées de pesticides quand elles sont issues de l'agriculture intensive, mais cultivées selon un cahier des charges strict dès lors qu'elles sont labellisées. Telles celles du Limousin, presque vierges de pesticide et fongicide et stockées en atmosphère contrôlée.

## Le caramel, c'est toxique ?

Utilisés comme colorants (E150 a, b, c et d), les caramels sont sur la sellette. L'American Center for Science in the Public Interest dénonce le pouvoir carcinogène (chez la souris) de deux d'entre eux, courants notamment dans l'in-

dustrie. Contrairement au caramel de pâtissier, ceux-ci sont le fruit de réactions chimiques où entrent ammoniac et sulfites à de hautes pressions et températures, ce qui fait apparaître du 2 et du 4-méthylimidazole (4MI). L'État de Cali-

fornie a déjà inscrit le 4MI sur la liste des produits suspects avec une dose limite de consommation de 16 microgrammes par jour. À méditer, surtout quand on sait qu'une grande bouteille de soda au cola en contient quelque 200 microgrammes !

## HARO SUR LES PESTICIDES

Autre aliment emblématique, le pain, fabriqué avec des farines aspergées de pesticides lors de leur stockage. Seules échappent à ces traitements les farines label Rouge et les céréales pour pains bio... vendues plus cher. La France est le troisième utilisateur mondial de pesticides et le premier en Europe. Le Grenelle de l'environnement a prévu de réduire de moitié leur usage d'ici 2018 et 40 produits phytopharmaceutiques ont d'ores et déjà été retirés. Insuffisant, martèle Marie-Monique Robin, auteur de



## Demain sera meilleur !

Faut-il s'en remettre au bio et à rien d'autre ? Une voie intermédiaire, l'"agriculture raisonnée", mérite d'être explorée. C'est ce qu'a fait l'Inra, qui a proposé à 8 exploitations de suivre un cahier des charges expérimental de bonnes pratiques de culture, avec moins de recours à la chimie, mais pas seulement. Retarder les semis, réduire leur densité, utiliser des variétés de blé rustiques... Les agriculteurs ont suivi durant cinq ans les recommandations établies par les ingénieurs. Le

bilan en 2009 a été encourageant : baisse de 70 % de l'utilisation des fongicides, de 30 % des épandages et de 15 % des pesticides. Certes, au prix d'un moindre rendement (10-15 % de perte), compensé par un prix de vente augmenté. Et cela sans que soit allouée la charge de travail des agriculteurs, les soins apportés à la qualité des sols compensant largement le temps passé à la pulvérisation d'engrais. Une opération gagnante/gagnante, qui ne demande plus qu'à être étendue.



*Notre poison quotidien* (éd. la Découverte), qui accuse : "En 2010, la France est le pays qui a demandé le plus de dérogations exceptionnelles pour l'utilisation de pesticides interdits, plus de trois cents !"

### DES SEUILS DISCUTABLES

Les industriels de la Protection des Plantes (UIPP), c'est-à-dire les producteurs de pesticides, ont beau dire que là où il fallait 1 kg de matière active à l'hectare en 1950, il n'en faut plus que 100 g aujourd'hui, on peut se demander si cette réduction ne s'accompagne pas d'une nocivité plus grande. En 2007, le Groupement d'intérêt public Seine-Aval faisait ainsi remarquer que les molécules

récentes sont actives à de très faibles doses (sulfonilurées par exemple), par ailleurs plus difficiles à détecter ! La question se pose aussi des fameuses "Doses journalières acceptables" (DJA), établies par les autorités sanitaires nationales et européennes, qui limitent l'utilisation de produits chimiques à certains seuils. Ces DJA garantissent, en principe, qu'aucun effet indésirable ne se manifesterait en les ingérant à un instant T, mais pas que leur accumulation, chaque jour sur une longue période, est sans conséquence sur notre corps. Sans compter qu'on ne sait rien encore, ou presque, des effets croisés de certains produits chimiques. L'ANSES, notre Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et

du travail, a mis à son programme pour 2011 l'étude "des expositions de long terme et à basse dose à des sources de danger diffuses et multiples" et va évaluer l'impact des pesticides sur la santé des travailleurs agricoles qui les manipulent. On attend par ailleurs le résultat d'une "étude sur l'exposition des consommateurs aux contaminants présents sous forme de résidus dans l'alimentation", couvrant 250 aliments, 20 000 produits disponibles sur le marché, pour lesquels près de 300 contaminants potentiels sont recherchés.

### QUELLE DÉFINITION POUR LE BIO ?

Enfin, des travaux de recherche sont en cours pour tenter d'appréhender les effets combinés des résidus de pesticides sur la santé. Premiers résultats en 2012 : on ne sait si on doit avoir hâte de les connaître ! En attendant, les consommateurs inquiets se tournent, quand ils en ont les moyens, vers le bio, 20 à 30 % plus cher en moyenne. Les marques de distributeur multiplient les gammes à petit prix comme cette baguette bio à 1 € proposée par La Mie Câline (200 points de vente en France). Avec une interrogation de plus : le bio bon marché est-il possible ? Et s'il est justement à moindre prix, est-il aussi bio qu'on le dit ? Le qualificatif bio n'ayant semble-t-il pas tout-à-fait la même signification en France, en Europe et dans le reste du monde...

# 80 euros

C'est le prix qu'il faudrait payer par carcasse, selon les services vétérinaires du ministère de l'Agriculture, pour s'assurer que chaque

animal qui entre dans un abattoir est parfaitement indemne de toute trace médicamenteuse et notamment antibiotique. Aujourd'hui, personne n'est prêt à déboursier une telle somme, et les vétérinaires disposent en moyenne de 30 secondes pour effectuer des contrôles très imparfaits, exclusivement visuels.



# Amateurs de cuisine... devenez Champion de France!



Retrouvez  
le 4<sup>ème</sup>  
Championnat de France  
de Cuisine  
Amateur®  
en exclusivité  
chez Carrefour

Rempportez le 1<sup>er</sup> prix : 5 000€ d'équipement de cuisine\*

Inscrivez-vous dès maintenant sur [carrefour.fr](http://carrefour.fr)



# 1, 2, 3



POUR  
**4**  
PERS.

PRÉPA  
**10**  
MINUTES

CUISON  
**10**  
MINUTES

POUR  
**4**  
PERS.

PRÉPA  
**15**  
MINUTES

CUISON  
**20**  
MINUTES

### Strudels de jambon aux deux pommes

♦ 4 feuilles de brik ♦ 6 petites tranches de jambon sec ♦ 450 g de pommes de terre rissolées surgelées ♦ 400 g de compote de pommes avec morceaux ♦ 4 cuil. à soupe d'amandes effilées ♦ 20 g de beurre fondu ♦ 4 pincées de cannelle.

**ALLUMEZ** le four sur th. 6 (180 °C). Brossez les feuilles de brik de beurre de chaque côté, superposez-les par deux.

**DISPOSEZ** sur cette double feuille, trois tranches de jambon sec, la moitié de la compote de pommes, la moitié des amandes effilées et deux pincées de cannelle. Roulez sans trop serrer pour former une bûche.

**RENOUVELEZ** l'opération avec le reste des ingrédients pour réaliser un second strudel. Placez-les sur une plaque à four antiadhésive, soudure en dessous.

**ENFOURNEZ** pour 20 min. Pendant ce temps, faites sauter les pommes de terre 8 min dans une poêle antiadhésive chaude. Servez avec les strudels coupés en parts.

### COMPOTE, LA DOUBLE CASQUETTE

La compote de pommes sans sucre ajouté passe facilement au salé. Étalée sur des tartines de chèvre chaud ou en tarte avec du boudin antillais. Impec aussi mélangée avec du lait de coco pour réaliser un curry express.

- ➔ Express
- ➔ La même en mieux
- ➔ 1 plat, 3 versions
- ➔ Petits prix
- ➔ Essentiel
- ➔ 10 idées avec...
- ➔ Enfants



# c'est prêt !

Des idées vite faites avec les courses de la semaine. Bien pratique quand le temps presse.

## Oufs farcis au saumon

♦ 4 œufs ♦ 1 boîte de 160 g de saumon sauvage au naturel ♦ 2 cuil. à soupe de mayonnaise au citron ♦ 2 brins d'aneth (ou de persil) ♦ 1 cuil. à soupe de vinaigre ♦ sel, poivre.

**FAITES BOUILLIR** de l'eau dans une casserole avec le vinaigre. Plongez-y les œufs et comptez 10 min sans attendre le retour de l'ébullition.

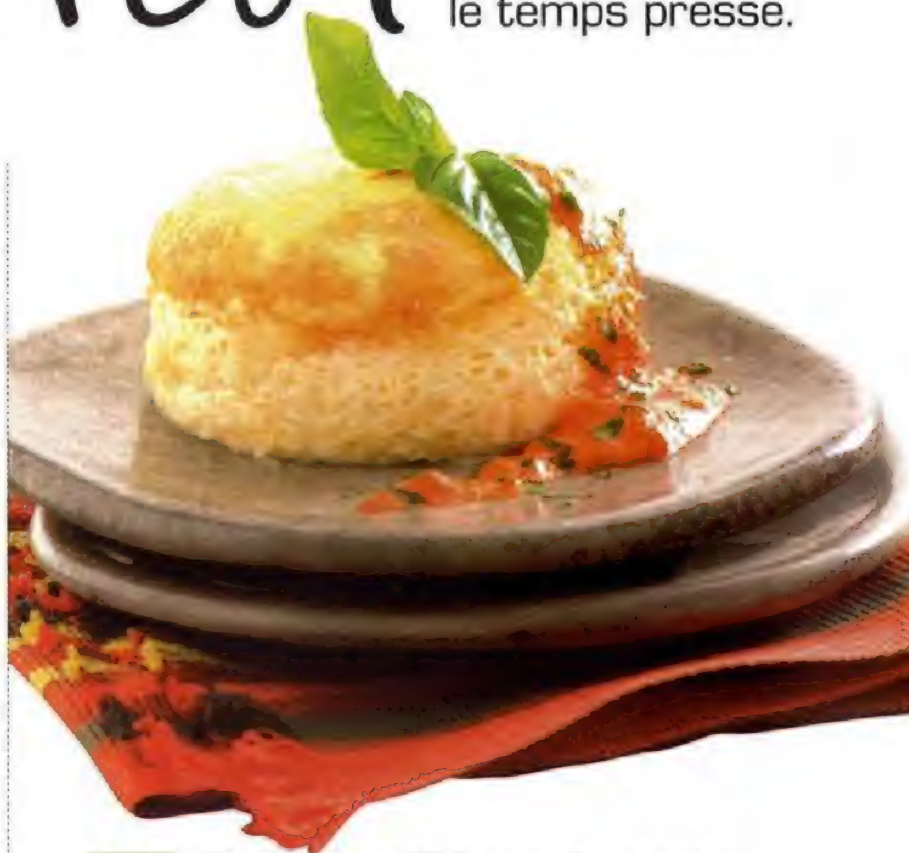
**REFROIDISSEZ** les œufs sous l'eau, égalez-les et coupez-les en deux, mettez les jaunes de côté.

**ÉGOUTTEZ** et émiettez le saumon. Ajoutez les jaunes d'œufs écrasés, la mayonnaise, un brin d'aneth ciselé. Poivrez, salez si nécessaire.

**FARCISSEZ** les œufs de saumon et décorez d'aneth. Servez aussitôt ou après 30 min de réfrigération.

## LE + MAYO

C'est vraiment la sauce qui sait tout faire en un clin d'œil. Elle accompagne les légumes, des asperges aux pommes au four. Pareil côté plats, elle plaît aussi bien au steak haché poêlé qu'au poisson poché. On la parfume avec des herbes, du ketchup, de la moutarde, des cornichons ou de l'ail finement hachés.



POUR  
4  
PERS.

PRÉPA  
10  
MINUTES

CUISON  
25  
MINUTES

## Petits soufflés au fromage

♦ 150 g d'emmental râpé ♦ 3 œufs ♦ 25 cl de lait ♦ 20 g de beurre + 20 g pour les moules ♦ 25 cl de sauce tomate avec huile d'olive et basilic ♦ 1,5 cuil. à soupe de Maïzena ♦ sel, poivre, muscade.

**PRÉCHAUFFEZ** le four sur thermostat 6 (180 °C). Beurrez quatre moules à soufflé individuels. Délayez la Maïzena dans 25 cl de lait froid.

**FAITES FONDRE** 20 g de beurre dans une casserole. Versez le lait et remuez jusqu'à ébullition. Incorporez l'emmental râpé. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs en mélangeant, assaisonnez avec deux pincées de muscade fraîchement râpée, du poivre et salez légèrement.

**FOUETTEZ** les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les à la préparation puis remplissez les moules à soufflé. Laissez cuire 20 min au four.

**CHAUFFEZ** la sauce tomate. Sortez les soufflés du four, démoulez-les après 5 min. Servez avec la sauce.

## ON S'ORGANISE

Pendant que les soufflés cuisent au four, on bricole une petite salade verte avec dés de poulet froid, crevettes ou languettes de saumon fumé. Et voilà, le dîner est prêt !



# ... Du jambon cru

RECETTES POUR 4 PERSONNES



La vraie bonne  
idée enfant

## ROULADES DE BANANE

Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Enduisez 4 tranches de jambon cru avec 4 cuil. à café de moutarde douce et poivrez. Épluchez 4 bananes, roulez chacune dans une tranche de jambon [moutarde à l'intérieur]. Rangez les roulades dans un plat à gratin beurré. Posez une noix de beurre sur chaque puis enfournez pour 10 à 15 min.

## PALMIERS SALÉS Bouchées apéritives

Étirez au maximum un rouleau de pâte feuilletée en rectangle. Parsemez de 100 g d'allumettes de jambon cru, d'1 cuil. à soupe d'origan, poivrez. Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Roulez les larges bords vers le centre en "oreilles de Mickey". Coupez en tranches d'1 cm et déposez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pour environ 10 min en retournant à mi-cuisson.

➡ Je les sers avec un vin blanc du Jura frais comme avec un apéritif anisé.

## MOULES TERRE-MER Bistronomie

Rincez et grattez 1,5 kg de moules de bouchot. Pelez et hachez 2 échalotes. Faites-les

revenir 5 min dans un grand faitout avec 10 g de beurre. Arrosez d'1 verre de vin blanc sec. Dès ébullition, ajoutez les moules, puis faites-les ouvrir à feu vif en les remuant souvent. Taillez 2 tranches de jambon cru en fins bâtonnets. Parsemez-en les moules dès qu'elles sont ouvertes, mélangez puis servez avec du persil haché.

## POMMES DE TERRE AUX DEUX JAMBONS Petit plat du soir

Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C). Enrobez 4 grosses pommes de terre d'un papier d'aluminium, enfournez pour 45 min. Mixez 100 g de jambon blanc. Mélangez avec 125 g de crème fraîche épaisse, 1 échalote hachée et 10 brins de ciboulette ciselés, poivrez. Taillez 100 g

de jambon cru en fines lanières et faites-les revenir 3 min à la poêle. Sortez les pommes de terre du four. Creusez la chair à la cuillère, incorporez-la à la crème. Mélangez et ajoutez le jambon cru. Remplissez-en les pommes de terre et servez.

## ROULEAUX AU CHÈVRE

### Pique-nique

Mixez 1 bouquet d'herbes fraîches (ciboulette, cerfeuil, persil) avec 1 échalote et 1 gousse d'ail. Écrasez à la fourchette 2 chèvres frais (env. 200 g), ajoutez le mélange aux herbes, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 cuil. à soupe de jus de citron. Salez, poivrez, parfumez d'un soupçon de paprika. Étalez la préparation sur 8 fines tranches de jambon cru. Roulez et liez avec 1 brin de ciboulette. Réfrigérez avant de servir.

➡ J'ajoute sur le dessus quelques anchois à l'huile.

## TARTINES EN ROUGE ET NOIR Buffet de printemps

Toastez des tranches de pain de campagne. Frottez-les avec 1 gousse d'ail épluchée. Tartinez-les de tapenade aux olives noires. Déposez dessus 1 fine tranche de jambon cru et garnissez de salade de tomates.

## CROQUE- CAMEMBERT

### La plus rustique

Beurrez 4 tranches de pain. Couvrez de jambon cru et de camembert en lamelles, refermez avec 4 tranches de pain beurrées et placez 15 min au four à th. 6-7 (200 °C). Servez avec une salade verte.

## TARTES FINES À l'italienne

Cuisez à blanc 4 disques individuels de pâte feuilletée, 10 min au four th. 7 (210 °C). Tartinez-les de Kiri. Émincez finement 1 boule de mozzarella. Taillez 2 avocats en tranches fines et citronnez-les. Alternez-les sur la pâte avec la mozzarella. Placez autour une chiffonade de jambon cru. Parsemez de fleur de sel, poivrez au moulin puis servez avec une roquette.

## BROCHETTES MELON-JAMBON

### Sucré-salé à picorer

Prélevez la chair d'1 melon en billes avec une cuillère parisienne. Faites-les mariner 1 h dans du muscat de Rivesaltes. Coupez 4 tranches de jambon cru en rubans, piquez-les en accordéon sur des brochettes en les alternant avec les billes de melon. Servez bien frais.

## La recette qui en jette

## SOUPE DE CASTILLE

Dans une grande casserole, faites revenir 2 gousses d'ail dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive avec 120 g de jambon cru haché. Ajoutez 1 pincée de piment doux et 1,5 l de bouillon, laissez mijoter 5 min sur feu doux. Dans une poêle, faites cuire 6 œufs au plat avec de l'huile d'olive. Placez 1 tranche de pain de campagne grillée dans 6 assiettes creuses. Versez le bouillon par-dessus, ajoutez l'œuf au plat et servez.





Tu es bon,

tu es sain,

tu me fais du bien...

## Le Champignon de Paris, le légume qui a Tout Bon



Avec ses **protéines**, ses **vitamines**, ses fibres et sa faible teneur en calories, le Champignon de Paris participe à votre équilibre alimentaire au quotidien. Cru ou cuit, chaud ou froid, nature ou cuisiné, il est très simple à préparer et toujours délicieux.

Retrouvez toutes les idées recettes sur [www.champignonidee.fr](http://www.champignonidee.fr)



CAMPAGNE FINANÇÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.  FranceAgriMer





# Pizza mia!

La pizza change de décor. Pour renouveler la très classique sauce tomate-parmesan-olives noires, 3 idées créatives, équilibrées et "deliziose".



## POUR 4 PERSONNES



**1 grosse poignée de roquette**

**8 pétales de tomates séchées**

**1 boule de mozzarella de bufflonne**

Sur une pâte à pizza déroulée, éparpillez la mozzarella coupée en tranches et les tomates séchées. Enfourez 5 min à 250 °C (th. 8). Parsemez de roquette, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez. Enfourez encore 5 min et servez bien chaud.



**VÉGÉTARIENNE**



**2 boudins antillais**

**6 cuil. à soupe de sauce Korma**

**100 g d'ananas**

Nappez une pâte à pizza étalée de sauce Korma. Répartissez les boudins poêlés puis découpés en rondelles. Ajoutez l'ananas pelé et taillé en petits cubes. Salez peu. Enfourez pour environ 15 min à 250 °C (th. 8). Servez aussitôt.



**EXOTIQUE**



**6 fines tranches de jambon San Daniele**

**200 g de chèvre frais**

**8 petits artichauts poivrés surgelés**

Répartissez sur une pâte à pizza étalée le chèvre écrasé à l'aide d'une fourchette. Ajoutez, en les chiffonnant, les tranches de jambon, puis les artichauts coupés en quartiers. Poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfourez pour 15 min à 250 °C (th. 8).



**DELUXE**



# 1 PLAT, 3 VERSIONS



TRADI

## Tartare du boucher

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN

♦ 500 g de bifeck haché à 5 % de MG (de préférence haché frais en boucherie) ♦ 4 œufs extra-frais ♦ 1 oignon ♦ 3 cuil. à soupe de câpres ♦ 8 brins de persil plat ♦ 1 cuil. à soupe de ketchup ♦ 1 cuil. à café de Worcestershire sauce ♦ 1 trait de Tabasco (optionnel) ♦ sel, poivre.

**PELEZ** et hachez l'oignon. Ciselez deux brins de persil. Mélangez la Worcestershire le ketchup et le Tabasco avec les câpres, l'oignon et le persil. Ajoutez la viande, salez, poivrez, mélangez. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.

**FORMEZ** les tartares sur les assiettes à l'aide d'un cercle ou d'un ramequin. Passez les œufs sous l'eau et servez les jaunes dans une demi-coquille au-dessus des steaks. Décorez de persil et servez frais.

# C'est tartare !

La famille tartare s'agrandit : en plus du tartare à la mode bistrot, deux versions exotiques pleines de saveurs nouvelles, à goûter tout de suite.

Quels sont les vices  
et vertus du cru ?



**La réponse  
de notre  
experte  
nutritionniste  
Dr Serfaty  
Lacrosnière**

"Pour les fruits et les légumes, le cru a l'avantage de garder les vitamines, surtout la vitamine C, détruite à 90 % par la cuisson, et les fibres, que cependant certains intestins fragiles ne supportent pas. Il permet aussi une hydratation satisfaisante : ainsi une salade est composée de 90 % d'eau. S'agissant des viandes et des poissons, le cru peut être néfaste car c'est à la cuisson que sont détruites les bactéries responsables de la toxoplasmose et de la listériose, dangereuses pour les femmes enceintes, et de gastro-entérites sévères. L'anisakis (dans la queue des poissons) s'attaque au foie. Un séjour de 48 h au congélateur détruira cet indésirable."



## À l'italienne

POUR 4 PERS - PRÉPARATION : 10 MIN

♦ **MÉLANGEZ** 2 jaunes d'œufs, 1 cuil. à café de pâte d'anchois, 1/2 cuil. à café de zeste de citron râpé, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive pimentée, salez et poivrez. ♦ **AJOUTEZ** 1/2 oignon rouge haché, 2 cuil. à soupe de câpres, 4 cuil. à soupe de basilic ciselé et incorporez 500 g de bifeck haché maigre. ♦ **FORMEZ** les tartares à l'aide d'un cercle ou d'un ramequin. ♦ **GARNISSEZ** de minces copeaux de parmesan et dégustez sur des morceaux de pizza bianca (pâte à pizza fine, cuite avec un peu de sel et d'huile d'olive).

COMPLET



## TONIQUE



## À l'asiatique

POUR 4 PERS - PRÉPARATION : 10 MIN

♦ **MÉLANGEZ** 1 jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe de nuoc-mâm, 2 cuil. à soupe de jus de citron vert, 2 gousses d'ail pressées, 1 piment oiseau émincé, 1 cuil. à soupe de sucre en poudre, du sel et du poivre. ♦ **INCORPOREZ** 500 g de bifeck haché maigre et 4 cuil. à soupe de coriandre fraîche, effeuillée et ciselée. ♦ **FORMEZ** les tartares à l'aide d'un cercle ou d'un ramequin. ♦ **COIFFEZ** de cacahuètes concassées puis garnissez de pluches de coriandre et de rondelles de citron vert.



# 4 recettes en

## ENTRÉE



moins de  
**1,50 €**  
par personne

### Crumble de tomates

**POUR**  
**4**  
PERS.

**PRÉPA**  
**10**  
MINUTES

**CUISSON**  
**20**  
MINUTES

◆ 800 g de tomates fraîches ◆ 1 échalote ◆ 2 brins de thym frais ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 cuil. à s. de parmesan râpé ◆ 60 g de beurre ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 8 grands crackers salés ◆ sel, poivre, sucre.

**PELEZ** et hachez l'échalote et l'ail. Laissez-les fondre 5 min dans une cocotte avec l'huile chaude. Ajoutez les tomates taillées en quartiers, la moitié du thym effeuillé, une pincée de sucre, du sel et du poivre. Laissez mijoter à découvert pendant environ 10 min.

**RÉPARTISSEZ** dans quatre ramequins. Mixez les crackers avec le beurre en dés, le reste de thym effeuillé et le parmesan. Parsemez-en les tomates. Dorez 4-5 min à four chaud.

### Le goût de la tomate

En mai, les tomates ne sont pas toujours au top. Préférez au besoin des tomates entières pelées au jus en conserves ou des quartiers de tomates surgelés, plus goûteux que de pâtes tomates de serre ayant poussé trop vite. Cueillis à maturité, ces produits tout prêts battent en saveur et en prix les premières tomates, souvent récoltes loin de chez vous.

## PLAT



moins de  
**3 €**  
par personne

### Pavés de saumon aux amandes sur riz crémeux

**POUR**  
**4**  
PERS.

**PRÉPA**  
**10**  
MINUTES

**CUISSON**  
**30**  
MINUTES

◆ 4 beaux pavés de saumon ◆ 2 oignons ◆ 1/2 bouquet de coriandre ◆ 280 g de riz long grain ◆ 20 g de beurre ◆ 4 cuil. à soupe de crème épaisse ◆ 30 g d'amandes entières ◆ sel, poivre.

**MESUREZ** le volume du riz. Rincez et essorez la coriandre. Faites dorer les oignons pelés et hachés 5 min à la sauteuse avec le beurre chaud. Versez le riz, remuez 5 min pour qu'il devienne translucide.

**MOUILLEZ** d'une fois et demie le volume du riz en eau bouillante salée. Couvrez, faites cuire 18 min. Ajoutez la crème.

**SALEZ** et poivrez les pavés de saumon, poêlez-les 5 min. Ha-

chez les amandes, faites-les dorer 1 min à la poêle avant la fin de cuisson des pavés. Servez-les garnis d'amandes, avec le riz et la coriandre.

### Mes fines herbes

N'en perdez pas une feuille ! Préservez la fraîcheur des herbes en bouquet en les conservant entre 3 et 4 jours au frais dans des sacs en plastique ou congelez les feuilles 1 h à plat. Glissez-les ensuite dans une boîte hermétique. Agitez énergiquement : les feuilles se briseront. Stockez aussitôt au congélateur. Congelez leurs tiges à part, elles serviront à préparer des bouquets garnis qui parfumeront une soupe.



# mode éco

Bonnes idées et produits de tous les jours font nos petites assiettes prix plume de la semaine.



## Soupe aux fraises anisée

**POUR** 4 PERS. **PREPA** 10 MINUTES **CUISSON** 5 MINUTES

- ◆ 600 g de belles fraises
- ◆ 1/2 citron ◆ 2 brins de menthe ◆ 70 g de sucre
- ◆ 1 étoile de badiane.

**VERSEZ** le sucre et 15 cl d'eau dans une casserole avec la badiane. Laissez bouillir 3 min et laissez infuser hors du feu.

**LAVEZ** et équeutez les fraises. Réservez-en huit, mixez le reste avec le sirop refroidi filtré et le jus du citron. Versez dans quatre verres puis réservez au moins 1 h au réfrigérateur.

**ÉMINCEZ** le reste des fraises un peu avant le service. Disposez-les sur le dessus des sou-

pes aux fraises bien fraîches. Servez-les décorées de quelques feuilles de menthe.

### 365 jours de fraises

Achetez-les en pleine saison, sur les marchés en cageot de 5 kilos, quand elles sont vraiment économiques. Rincez, épongez-les soigneusement et équeutez-les. Congelez-les sur un plateau avant de les garder au congélateur dans des sacs en plastique. Elles seront parfaites pour réaliser confitures, smoothies, glaces et compotes toute l'année.



## Cocotte de dinde au citron et aux olives

**POUR** 4 PERS. **PREPA** 10 MINUTES **CUISSON** 30 MINUTES

- ◆ 600 g de filet de dinde
- ◆ 250 g de tomates cerises ◆ 300 g de pommes de terre ◆ 1 oignon ◆ 2 citrons bio ◆ 80 g d'olives vertes ◆ 1 l de bouillon de volaille ◆ 3 brins d'estragon ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à café rase de curcuma ◆ sel, poivre.

**COUPEZ** la dinde en morceaux et faites-les mariner 30 min avec le jus d'un citron, une cuillerée d'huile, le curcuma, du sel et du poivre. Rincez le second citron, découpez-le en quatre. Épluchez et taillez les pommes de terre en quartiers.

**LAVEZ** et effeuillez l'estragon. Faites fondre l'oignon émincé

5 min dans une cocotte avec les pommes de terre et le reste d'huile. Ajoutez la viande et laissez dorer 8 min.

**MÉLANGEZ** avec les tomates coupées en deux, les quartiers de citron, les olives, le bouillon, du sel et du poivre. Couvrez, laissez mijoter 15 min. Servez parsemé d'estragon ciselé.

### Réflexe matin

Repérez les plateaux d'une dizaine de pièces, en promotion au rayon des découpes de volailles, vérifiez la date de péremption qui doit être assez éloignée. Reconditionnez-les individuellement dans du film étirable et congelez-les en sachets de 3 à 6 parts selon vos besoins. Étiquetez soigneusement (dates de congélation et de péremption du produit frais) et utilisez dans les 3 mois.



# Le beurre blanc

La sauce vraiment chic, qui sublime le poisson, souligne les asperges et fait de vous un cordon-bleu en un clin d'œil.

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 12 À 15 MIN

**250 g de beurre**  
**50 g d'échalotes**  
**grises**  
**5 cl de vin blanc sec**  
**(muscadet)**  
**2,5 cl de vinaigre**  
**de vin blanc**  
**sel, poivre blanc**  
**moulu.**

## LA RECETTE

◆ **PELEZ** les échalotes, coupez-les en deux, supprimez le germe et hachez-les. ◆ **VERSEZ**-les dans une casserole avec le vin, le vinaigre et 5 cl d'eau. Faites réduire sur feu vif à une ou deux cuillerées à soupe. ◆ **RETIREZ** du feu, salez, poivrez et laissez tiédir. À feu doux, et en fouettant vivement environ 5 min, incorporez peu à peu le beurre en parcelles. ◆ **VÉRIFIEZ** l'assaisonnement et présentez en saucière.

■ **Le beurre** : de sa qualité dépendra la saveur de la sauce. Choisir une plaquette AOC, gardée loin d'aliments odorants. Placé à température ambiante environ 15 min, il ne doit être ni trop dur ni trop mou.

■ **Le récipient** : préférer une petite sauteuse. En Inox afin d'éviter l'altération du goût, épaisse pour diffuser la chaleur, assez haute pour fouetter le beurre sans débordement.

■ **La température** : placer la sauteuse dans un bain-marie frémissant pour éviter la surchauffe et le beurre... fondu. Expérimentée ? Travailler à feu doux ou sur le bord d'une plaque chaude. En fin d'opération, augmenter la température et la vitesse du fouet.

■ **Le truc** : si la sauce menace de "tourner" (de se liquéfier), ajouter quelques gouttes d'eau très froide puis fouetter pour la faire repartir. Continuer ensuite à incorporer le beurre en petits morceaux.

■ **Les échalotes** : à hacher très finement pour une texture à peine perceptible mais un vrai plus saveur. Réussir un beurre bien lisse ? Filtrer à travers une passoire fine avant de servir.

■ **Le service** : garder le beurre blanc 15 min maximum dans la sauteuse placée au bain-marie tiède. Présenter versé dans une jolie saucière préalablement remplie d'eau bouillante, vidée et séchée rapidement.



## SAVOUREUSES VARIANTES

### Avec de la crème fraîche

Il devient beurre nantais. La crème (3 cuil. à s.) doit bouillir avant être versée dans la réduction, ou réduire avec les échalotes et le liquide.

### Avec du vin rouge

Un vin peu tannique et du vinaigre de vin rouge. On peut renforcer la couleur avec un peu de concentré de tomate. Avec la viande grillée et les poissons à forte personnalité.

### Avec des épices

Safran, paprika ou curry, en fonction du plat, et à petite dose (2-3 pincées), du poivre noir concassé ou 1 cuil. à café de zestes d'agrumes bio, râpés finement pour faire joli.

En vidéo sur



[www.cuisineactuelle.fr](http://www.cuisineactuelle.fr)

Découvrez comment réussir le beurre blanc avec tous ses secrets dévoilés pas à pas.



# Les fiches

Bien manger, ça s'apprend ! 4 recettes sur mesure pour les petits gourmets en pleine forme.

le +

Un dîner léger mais complet, parfait pour équilibrer le steak frites de la cantine.



Salade de maïs aux crevettes

**Pour 4** ♦ **PELEZ** et coupez un demi-concombre en tranches. Coupez 4 cœurs de palmier en rondelles et 4 tomates en tranches. ♦ **RÉPARTISSEZ** 140 g de maïs doux égoutté dans les assiettes. Disposez le concombre et les cœurs de palmier en rosace avec 200 g de crevettes décortiquées et les tomates au centre. ♦ **MÉLANGEZ** 1 cuil. à soupe de moutarde, 1 cuil. à soupe de vinaigre, 4 cuil. à soupe d'huile, sel et poivre. Nappez-en les assiettes.

le +

Adeptes de la cuisine italienne, les ados vont adorer avec du parmesan râpé.



Riz au poulet

**Pour 4** ♦ **PELEZ** 2 carottes et coupez-les en petits dés. Faites-les suer avec 1 oignon haché et 20 g de beurre dans une cocotte. ♦ **AJOUTEZ** 300 g de riz rond à risotto, remuez 2 min. Versez 50 cl de bouillon de volaille chaud, cuisez 20 min, en ajoutant à mi-cuisson 100 g de petits pois. ♦ **FAITES SAUTER** 4 blancs de poulet en lanières dans 2 cuil. à soupe d'huile. Salez et poivrez. ♦ **MÉLANGEZ** le riz avec 4 cuil. à soupe de crème épaisse et ajoutez le poulet.



Oufs au nid

**Pour 4** ♦ **TAILLEZ** en bandes à l'aide d'un épluche-légumes 2 carottes pelées et 2 courgettes. Cuisez les rubans de carotte 3 min à l'eau salée. Ajoutez les courgettes. Donnez une ébullition, égouttez. ♦ **VERSEZ-LES** dans un saladier, mélangez avec 3 tranches de jambon blanc en lanières, 20 g de parmesan râpé, 2 cuil. d'huile d'olive, sel et poivre. Disposez en nid sur les assiettes. ♦ **POSEZ** au centre 1 jaune d'œuf et parsemez de basilic ciselé.

le +

Des légumes qui raviront les enfants grâce au jambon et au jaune d'œuf, à choisir extra-frais.



Millefeuille au chocolat

**Pour 4** ♦ **FAITES FONDRE** 120 g de chocolat noir concassé au bain-marie. ♦ **MONTÉZ** 3 blancs d'œufs en neige ferme. À la fin, ajoutez 20 g de sucre en fouettant vivement. Incorporez-les au chocolat fondu tiédi. ♦ **TARTINEZ** 12 petits-beurre de cette mousse au chocolat. Superposez-les par trois, puis recouvrez avec un dernier biscuit. ♦ **SAUPOUDREZ** de cacao et servez avec 15 cl de crème liquide parfumée avec 2 sachets de sucre vanillé.

le +

Un dessert à la mousse au chocolat sans jaune d'œuf, ça vaut la peine d'être sage.

C'est moi qui l'ai fait

GASPAT'CHEF



CE QU'IL TE FAUT

Pour 4 verrines

- ♦ 1 petit melon charentais
- ♦ 4 à 6 cuil. de miel
- ♦ 1 bonne poignée de cerises
- ♦ 2 brins de menthe.

COMMENT FAIRE

1 **OUVRE** le melon, retire les graines, prélève la chair avec une cuillère.

2 **MIXE-LA** avec le miel et 8 feuilles de menthe déchirées en petits morceaux.

3 **RÉPARTIS** dans 4 verrines et décore-les de cerises avec leur queue et de menthe. Sers ton gaspacho de chef au dessert, très frais.





# Du mais

Risotto aux  
petits pois et  
pancetta grillée

## Le coup de la vague

All'onda : c'est ainsi que l'on sert le risotto en Vénétie. Il doit faire la "vague" lorsque vous le versez dans l'assiette, toujours creuse, c'est la tradition. Et l'indice aussi qu'il sera crémeux et onctueux avec son jus de cuisson court et bien lié, et ses petits grains de riz un peu fermes sous la dent. C'est le risotto perfetto à la vénitienne !



Un côtes-du-jura blanc pour faire la liaison entre le sel du jambon et de la pancetta et le sucre des petits pois.



# riz oui, du risotto!

On adore, alors on le sert en entrée à l'italienne, en plat unique et aussi en garniture. Le risotto, c'est la grande classe.

## Risotto d'escargots au beurre vert



### Les bons outils

Utilisez une sauteuse à fond épais - qui diffuse régulièrement la chaleur - avec un couvercle, pour laisser le risotto reposer au chaud une fois cuit. Les formes larges et évasées sont à privilégier car elles favorisent une excellente évaporation. Parfait aussi, la cuillère percée. Elle permet de remuer le riz sans abîmer ses grains. Et une louche, bien sûr, pour ajouter peu à peu le bouillon sur le riz.



Un mélange  
plaisant  
et sur le  
fruit, allié des  
escargots  
et des herbes qui  
les escortent.

Recettes pages suivantes



## Risotto de rougets aux dés de légumes



Un rosé de Provence assez charpenté pour accompagner avec élégance la puissance des filets de rougets.

## Le risotto et ses codes

On le propose en début de repas, comme "primo piatto" car c'est une entrée. Seule exception, le risotto à la milanaise, risolé dans de la graisse d'os à moelle et parfumé au safran, servi en accompagnement de l'osso-buco. En Italie, on le déguste "al dente", aussitôt qu'il est prêt : il n'attend pas, le réchauffer serait un sacrilège ! Servez-le dans des assiettes semi-circulaires chaudes, en dôme pour que son centre reste bien chaud pendant que vous le savourez délicatement à la cuillère : tout un art !



Un collioure blanc frais et ample en bouche, avec une finale vive, en écho au fumé du haddock et au côté végétal des fèves.

## Quel riz choisir ?

Pas de risotto vraiment crémeux sans riz spécial : l'arborio, le plus courant avec des grains charnus, perlés et résistants, qui ne se déforment pas. Le vialone nano à petits grains perlés et délicats, le plus rare, idéal pour les risottos de la mer. Ou le carnaroli, chouchou des Italiens. Ces riz ronds d'Italie se distinguent de nos riz habituels, longs et originaires d'Orient. En dépannage, un riz rond pour dessert peut faire l'affaire.



## Risotto aux fèves et au haddock



# Risotto au poivron rouge et au sésame



## Le + bouillon

Il doit bien sûr toujours être en harmonie de saveur avec la garniture du risotto. Si vous n'avez pas le temps de le préparer "maison", utilisez un produit de qualité (un bouillon bio ou Ariaké en grandes surfaces). Et n'hésitez pas à renforcer sa saveur de base, qu'il soit de légumes, de volaille ou de crustacés, en y ajoutant des épices, des aromates ou même de la liqueur ou du jus de d'orange.



Un bordeaux rosé tiré du cabernet, en accord avec le poivron et suffisamment corsé pour faire face au piment et au lait de coco.

*Recettes pages suivantes*



## Le risotto, c'est l'Italie

Traditionnellement, le risotto était cuisiné dans les régions du Piémont, de la Lombardie, de la Vénétie et du Frioul et proposé en entrée plutôt qu'en plat principal. On dit que la vraie recette du riz onctueux et safrané qui cuit tout doucement en s'imprégnant de bouillon petit à petit vient de Milan. En France en revanche, on cuit plutôt le riz à l'eau bouillante avant de l'égoutter, pour avoir des grains bien séparés. À chacun son style.

## Risotto aux champignons et au parmesan



Un bourgogne blanc, gras et frais à la fois, pour plaire au fromage autant qu'aux champignons

## Risotto safrané aux palourdes



Un anjou blanc assez puissant pour s'accorder aussi bien à la saveur iodée des coquillages qu'à la rondeur typée du safran.

## La poésie du risotto

Le risotto, ça commence par la "tostatura", quand on fait revenir le riz dans la matière grasse. Et ça finit par "mantecare" c'est-à-dire incorporer une noisette de beurre, du parmesan râpé, parfois un peu de crème légèrement montée ou du mascarpone en remuant énergiquement une fois le risotto cuit. De jolis mots pour ce délicieux best-seller de la cuisine italienne.

Recettes pages suivantes





POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 10 MIN

- ◆ 350 g de pâtes farfalles
- ◆ 400 g de crevettes roses cuites
- ◆ 2 citrons verts
- ◆ 2 avocats
- ◆ 1 bouquet de ciboulette
- ◆ 4 cuil. à soupe d'huile
- ◆ Tabasco, sel, poivre.

## Farfalles aux crevettes et à l'avocat

- 1 Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée en suivant les indications du paquet. Égouttez et arrosez-les d'un filet d'huile pour leur éviter de coller en refroidissant.
- 2 Décortiquez les crevettes. Relevez de trois ou quatre gouttes de Tabasco. Coupez la chair des avocats en dés puis citronnez-les aussitôt.
- 3 Dans un saladier, mélangez le jus du deuxième citron, deux pincées de sel et le reste d'huile. Poivrez. Fouettez à la fourchette pour bien émulsionner la sauce. Ajoutez la ciboulette ciselée, les pâtes tiédies, les crevettes et les dés d'avocats et mélangez. Servez la salade à température ambiante.

### Plus saveur

Version créole, remplacez le Tabasco par un petit piment épepiné et finement haché, et arrosez les crevettes de quelques gouttes de rhum ambré.

Vin : rosé du Var.



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 15 MIN

- ◆ 350 g de pâtes penne
- ◆ 4 fines tranches de bacon
- ◆ 1 boîte de thon au naturel (132 g)
- ◆ 1 bouquet de basilic
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 50 g de parmesan râpé
- ◆ 80 g d'olives noires dénoyautées
- ◆ 50 g de noix de cajou
- ◆ 25 cl d'huile d'olive
- ◆ sel, poivre.

## Pennes au thon et bacon croustillant

- 1 Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée suivant les indications portées sur le paquet. Égouttez et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive pour leur éviter de coller en refroidissant.
- 2 Poêlez les tranches de bacon 5 min dans une cuillerée à soupe d'huile chaude. Égouttez-les sur du papier absorbant et coupez-les en morceaux.
- 3 Mixez l'ail pelé avec le parmesan, le silic effeuillé, 25 g de noix de cajou et le reste d'huile. Salez, poivrez et mélangez dans un grand saladier avec les pâtes tiédies, le thon émietté, le reste des noix de cajou, les olives en morceaux et le bacon. Servez tiède.

### Plus pratique

Le pesto peut se préparer à la minute ou à l'avance : il se conserve quelques jours au frais, couvert d'un film alimentaire posé au contact de la surface.

Vin : tavel.

## POISSONS

### Cuisine Actuelle



FACILE

## Dorade rôtie au fenouil

- 1 Brossez les pommes de terre, placez-les dans une casserole d'eau froide salée, portez à ébullition et laissez cuire 10 min. Égouttez-les, rafraîchissez-les et coupez-les en rondelles.
- 2 Chauffez le four th. 6 (180 °C). Rincez et essuyez la dorade. Salez, poivrez-la et glissez à l'intérieur une cuillerée à soupe de graines de fenouil.
- 3 Posez les pommes de terre dans un plat à four huilé. Salez, poivrez avant d'ajouter la dorade puis parsemez-la du reste de graines de fenouil, des piments émiettés et du romarin. Arrosez d'huile et du jus d'un demi-citron. Enfournuez pour 30 min en arrosant régulièrement le poisson de son jus. Servez dès la sortie du four en arrosant du jus du demi-citron restant.

### Plus saveur

La dorade a tendance à dessécher au four ; n'hésitez pas à la faire mariner une demi-heure dans un fond d'huile citronnée avant de l'enfourner.

Vin : picpoul-de-pinot.

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 40 MIN

- ◆ 1 dorade grise de 1,5 kg, écaillée et vidée
- ◆ 500 g de petites pommes de terre
- ◆ 1 citron
- ◆ 2 piments oiseaux
- ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 2 brins de romarin
- ◆ 2 cuil. à soupe de graines de fenouil
- ◆ sel, poivre.

## POISSONS

### Cuisine Actuelle



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 8 MIN

- ◆ 4 filets de dorade de 130 g chacun
- ◆ 800 g de poireaux primeurs
- ◆ 4 oignons frais
- ◆ 1 citron vert
- ◆ 60 g de gingembre frais
- ◆ 1 cuil. à café de sucre en poudre
- ◆ 2 cuil. à soupe de sauce de soja
- ◆ 2 cuil. à soupe d'huile.

## Filets de dorade retour d'Asie

- 1 Rincez et essuyez les filets de dorade. Arrosez-les du jus du citron vert. Nettoyez et émincez les poireaux. Lavez et hachez les oignons. Épluchez, râpez la moitié du gingembre. Coupez le reste en très fines lamelles.
- 2 Répartissez les lamelles de gingembre dans le panier supérieur d'un cuit-vapeur avant de déposer les filets de dorade. Cuisez-les 8 min à la vapeur.
- 3 Entre-temps, chauffez l'huile dans une sauteuse, faites-y revenir les poireaux 6 min à feu moyen avec le gingembre râpé. Ajoutez les oignons, la sauce soja et le sucre. Poursuivez la cuisson encore 2 min. Servez immédiatement avec les filets de dorade vapeur.

### Plus saveur

Dans les pays du sud-est de l'Asie, le gingembre est considéré comme un légume. Il est d'autant plus important de le choisir bien frais, humide et brillant quand il doit être découpé.

Vin : riesling.



À L'AVANCE

## Torsettes au poulet mariné à l'italienne

**1** La veille, pochez les blancs de poulet 20 min dans un litre d'eau bouillante avec la tablette de bouillon. Laissez-les refroidir dans le bouillon.

**2** Égouttez et coupez le poulet en dés. Mettez-les dans un plat creux, arrosez du jus des citrons, du balsamique et de l'huile (réservez-en une cuillerée). Poivrez, filmez et réfrigérez 12 h.

**3** Le jour même, cuisez les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et arrosez-les d'huile d'olive.

**4** Mélangez dans un saladier le poulet, six cuillerées de marinade, les pâtes tiédies, les tomates cerises, la mozzarella et les pignons. Servez à température ambiante avec le basilic.

### Plus pratique

Gardez la marinade du poulet dans un bocal au frais pour assaisonner une salade de pois chiches ou de riz.

*Vin* : cassis rosé.

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISON : 30 MIN  
MACÉRATION : 12 H

- ◆ 350 g de pâtes torsettes tricolores
- ◆ 2 blancs de poulet
- ◆ 250 g de billes de mozzarella
- ◆ 250 g de tomates cerises
- ◆ 40 g de pignons
- ◆ 2 citrons
- ◆ 20 cl d'huile d'olive
- ◆ 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- ◆ 1 tablette de bouillon de volaille
- ◆ 4 brins de basilic
- ◆ sel, poivre.



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
MACÉRATION : 1 H  
CUISON : 12 MIN

- ◆ 350 g de grosses pâtes creuses lumaches
- ◆ 250 g de filet de saumon frais
- ◆ 1 oignon rouge
- ◆ 2 citrons
- ◆ 1 bouquet d'aneth
- ◆ 15 cl de crème
- ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 3 gros cornichons
- ◆ sel, poivre.

## Salade de pâtes au saumon et à l'aneth

**1** Taillez le filet de saumon en morceaux, mettez-les dans un plat creux. Salez, poivrez et arrosez-les avec le jus d'un citron et un filet d'huile d'olive. Mélangez, filmez et réfrigérez 1 h.

**2** Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée en suivant les indications portées sur le paquet. Égouttez, nappez-les du reste d'huile pour leur éviter de coller.

**3** Dans un saladier, mélangez le jus du deuxième citron, la crème et les cornichons émincés. Salez, poivrez. Parfumez d'aneth ciselé. Ajoutez l'oignon émincé, les pâtes refroidies et le saumon, mélangez. Servez cette salade fraîche mais non glacée.

### Plus pratique

Les pâtes doivent être cuites à point, mais surtout pas "al dente" car elles durcissent un peu en refroidissant.

*Vin* : quincy.



## Filets de dorade façon basquaise

**1** Ôtez graines et cloisons des poivrons, émincez-les. Pelez, épépinez les tomates, hachez-les ainsi que l'oignon et l'ail.

**2** Dans une sauteuse, faites fondre l'ail et l'oignon 2 min dans deux cuillerées d'huile, puis 5 min avec les poivrons en remuant sur feu doux. Versez les tomates, salez, poivrez puis cuisez 15 min. Ajoutez le jambon taillé en lanières, les olives et du piment, gardez au chaud.

**3** Rincez, épongez les filets de dorade. Huilez-les sur chaque face. Posez-les peau contre le fond d'une poêle chaude et cuisez-les 3 min sur feu moyen. Dès que les bords des filets blanchissent, retournez-les et éteignez le feu. Réservez 3 min (ils vont finir leur cuisson à la chaleur de la poêle). Éliminez la peau, salez, poivrez et servez-les sur la fondue de légumes.

### Plus pratique

Salez toujours les filets de poisson en fin de cuisson. Cela évite à la peau de coller à la poêle chaude.

*Vin* : irouléguy blanc.

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISON : 30 MIN

- ◆ 4 filets de dorade de 130 g chacun, avec la peau
- ◆ 1 tranche de jambon de Bayonne
- ◆ 2 poivrons
- ◆ 2 grosses tomates
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 12 olives noires dénoyautées
- ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ piment d'Espelette
- ◆ sel, poivre.



## Dorade à l'orientale

**1** Rincez, essuyez la dorade, arrosez-la du jus du citron. Salez, poivrez et réservez. Pelez, émincez les oignons. Coupez le citron confit en quatre, les tomates épépinées en quartiers.

**2** Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Dans une cocotte aux dimensions du poisson, faites fondre 3 min les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez les tomates, l'ail écrasé, la coriandre ciselée, le safran et le piment doux. Salez, poivrez. Faites cuire 5 min à feu doux.

**3** Déposez la dorade dans la cocotte et entourez de citron confit. Couvrez la cocotte, enfournez-la pour 30 min. Proposez la dorade avec sa garniture et éventuellement un riz blanc.

### Plus pratique

La dorade cuite en cocotte au four dispense de toute surveillance, sa chair restera très moelleuse. Si la cocotte est en fonte, vous pouvez aussi opter pour une cuisson sur feu doux.

*Vin* : patrimoine blanc.

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISON : 40 MIN

- ◆ 1 dorade grise de 1,5 kg, écaillée et vidée
- ◆ 600 g de tomates
- ◆ 2 oignons
- ◆ 1 citron confit au sel (dans les épiceries orientales)
- ◆ 1 citron
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 bouquet de coriandre
- ◆ 1 dosette de safran
- ◆ 1/2 cuil. à café de piment doux
- ◆ 10 cl d'huile d'olive
- ◆ sel, poivre.





POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 2 H

- ◆ 4 tranches de jarret de veau, de 250 g chacune
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 citron non traité
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 20 cl de vin blanc
- ◆ 6 brins de persil
- ◆ 6 brins de basilic
- ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 25 g de beurre
- ◆ sel, poivre.

## Osso-buco à la gremolata

- 1 Salez, poivrez les tranches de jarret. Pelez et hachez l'oignon. Épluchez et coupez la gousse d'ail en deux.
- 2 Dorez les tranches de jarret 5 min de chaque côté à la cocotte avec l'huile et le beurre. Ajoutez une demi-gousse d'ail pressée, l'oignon, puis mélangez 1 min. Versez le vin. Laissez évaporer avant d'ajouter 10 cl d'eau. Laissez encore évaporer, puis versez 10 cl d'eau à nouveau, couvrez et cuisez 1 h 30.
- 3 Pelez et hachez finement le reste d'ail, mélangez-le avec le zeste finement râpé du citron et les herbes ciselées. Parsemez la viande de cette gremolata en fin de cuisson. Servez accompagné de pâtes fraîches au beurre.

### Plus saveur

La viande conservera toute sa saveur, à condition qu'elle cuise dans un jus court. En cours de cuisson, vous pourrez l'allonger de deux ou trois cuillerées à soupe d'eau tiède, au fur et à mesure de l'évaporation.

Vin : graves blanc.



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 2 H

- ◆ 4 tranches de jarret de veau de 250 g chacune
- ◆ 2 oranges non traitées
- ◆ 2 oignons
- ◆ 1 carotte
- ◆ 25 cl de vin rouge
- ◆ 25 g de beurre
- ◆ 1 cuil. à soupe de farine
- ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 bouquet garni
- ◆ sel, poivre.

## Osso-buco à l'orange

- 1 Prélevez les zestes des oranges. Taillez-en un en lanières et gardez l'autre entier. Ébouillantez-les 2 min, rincez et égouttez-les. Grattez et taillez la carotte en dés. Hachez les oignons.
- 2 Dorez la viande salée, poivrée et farinée 5 min par face à la cocotte avec l'huile et le beurre. Remplacez par la carotte et les oignons. Faites revenir 5 min et replacez la viande. Versez le jus d'une orange, le vin rouge, le zeste entier et le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire pendant 1 h 30.
- 3 Réservez la viande. Filtrez le jus, reversez-le dans la cocotte avec le jus d'une orange, faites bouillir et réduire en une sauce onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement. Réchauffez la viande 2 min dans la sauce, servez avec les zestes et une écrasée de pommes de terre.

### Plus saveur

Au dernier moment, faites briller la sauce en lui incorporant une noix de beurre, relevez d'un trait de cognac.

Vin : cahors.



EXOTIQUE

## Flan coco

- 1 Préchauffez le four sur th. 5 (150 °C). Dans un saladier, fouettez les œufs entiers avec les jaunes. Incorporez en mélangeant le lait concentré, le lait de coco et deux cuillerées de rhum.
- 2 Versez dans un moule. Placez-le dans un plat à four, versez de l'eau frémissante dans le plat pour faire un bain-marie, enfournez pour 45 min. Testez la cuisson en enfonçant une lame de couteau dans le flan : elle doit ressortir nette. Laissez refroidir et réfrigérez 2 h. Servez de préférence frais.

### Plus saveur

Pour un dessert sans alcool, le rhum se remplace par le zeste d'un citron vert râpé ou quelques gouttes d'arôme citron (Vahiné). Parfait pour contrebalancer la saveur de la noix de coco.

Vin : rivesaltes.

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 45 MIN  
REFRIGÉRATION : 2 H

- ◆ 4 œufs + 2 jaunes
- ◆ 2 briquettes de lait de coco (40 cl)
- ◆ 1 boîte de lait concentré sucré (397 g)
- ◆ 2 cuil. à soupe de rhum.



POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MIN  
CUISSON : 40 MIN

- ◆ 1 rouleau de pâte sablée
- ◆ 15 cl de crème liquide
- ◆ 60 cl de lait
- ◆ 3 œufs
- ◆ 150 g de sucre en poudre
- ◆ 60 g de fleur de maïs (Maizena)
- ◆ 1 cuil. à soupe d'arôme naturel de vanille.

## Flan pâtissier

- 1 Dans une casserole, portez à ébullition le lait avec 75 g de sucre. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le reste de sucre, la fleur de maïs et la vanille. Incorporez la crème liquide et mélangez. Ajoutez le lait chaud en remuant sans cesse, puis transvasez dans la casserole. Portez à ébullition 1 min toujours en remuant avec un fouet.
- 2 Déroulez la pâte sablée, garnissez-en un moule à tarte. Recouvrez de la crème chaude, lissez et réservez.
- 3 Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Faites cuire le flan pendant 20 min. Réglez le four sur th. 8 (240 °C) et réenfournez le flan pour 10 min encore afin que le dessus colore. Coupez-le en parts une fois refroidi.

### Plus pratique

Pour que la surface du flan soit bien lisse, n'hésitez pas à piquer le fond de pâte à plusieurs reprises après 10 ou 15 min de cuisson.

Vin : quarts-de-chaume.



## Osso-buco à la milanaise



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 2 H

- ◆ 4 tranches de jarret de veau de 250 g chacune
- ◆ 4 tomates
- ◆ 2 carottes
- ◆ 2 branches de céleri
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 2 oignons
- ◆ 6 brins de persil
- ◆ 20 cl de vin blanc
- ◆ 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 cuil. à s. de farine
- ◆ 1 cuil. à s. de concentré de tomate
- ◆ sel, poivre.

- 1 Salez, poivrez et farinez légèrement les tranches de jarret. Pelez, épépinez et coupez les tomates en petits dés. Grattez les carottes, effilez le céleri, coupez-les aussi en petits dés. Pelez et hachez finement les oignons.
- 2 Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites dorer les tranches de jarret 5 min par face, retirez-les et remplacez par les oignons, les carottes et le céleri. Mélangez 5 min sur feu doux avant d'ajouter le concentré délayé dans le vin blanc. Remettez la viande dans la cocotte et laissez le vin s'évaporer.
- 3 Ajoutez les tomates et 20 cl d'eau (ou de bouillon). Couvrez et poursuivez la cuisson 1 h 30 à feu doux. Servez très chaud, parsemé de persil ciselé et d'ail finement haché, avec un risotto.

### Plus pratique

Évitez aux tranches de jarret de gondoler lors de la cuisson en incisant les bords de coups de couteau.  
*Vin* : côtes-du-lubéron rouge.

TRADITIONNEL

## Osso-buco express



POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 40 MIN

- ◆ 4 tranches de jarret de veau de 250 g chacune
- ◆ 2 oignons
- ◆ 4 carottes
- ◆ 4 navets
- ◆ 1 cuil. à café de concentré de tomate
- ◆ 10 cl de vin blanc
- ◆ 1 tablette de bouillon de légumes
- ◆ 1 cuil. à soupe de farine
- ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 2 feuilles de laurier
- ◆ sel, poivre.

- 1 Pelez, hachez les oignons. Épluchez les carottes et les navets, coupez-les en morceaux. Dorez la viande salée, poivrée et légèrement farinée 5 min par face dans un autocuiseur avec l'huile. Ôtez-la, faites dorer les oignons 3 min.
- 2 Remettez la viande dans l'autocuiseur, avec le concentré délayé dans le vin. Une fois le vin évaporé, ajoutez 25 cl d'eau. Dès ébullition, émiettez la tablette de bouillon, ajoutez les navets, les carottes et le laurier. Fermez l'autocuiseur, placez sur feu vif ; dès que la soupape siffle, cuisez 20 min à feu doux.
- 3 Éteignez le feu, laissez tomber la pression avant d'ouvrir la cocotte. Versez la viande et les légumes dans un plat. Filtrez le jus, faites bouillir et réduire 5 min. Versez sur la viande et servez.

### Plus saveur

Ajoutez deux pincées de curry ou de colombo pour donner une note imperceptible mais subtile à l'osso-buco.  
*Vin* : touraine blanc.

## Petits flans au parfum d'orange



POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 30 MIN

- ◆ 2 œufs + 4 jaunes
- ◆ 50 cl de lait
- ◆ 150 g de sucre en poudre
- ◆ 1 cuil. à café de jus de citron
- ◆ le zeste d'1 orange non traitée
- ◆ 1 gousse de vanille
- ◆ 6 fines lamelles d'écorce d'orange confite.

- 1 Faites fondre 90 g de sucre avec une cuillerée à soupe d'eau et le jus de citron sans remuer jusqu'à obtention d'un caramel blond. Versez dans six ramequins en les inclinant afin que le caramel tapisse entièrement le fond et les parois. Laissez durcir.
- 2 Chauffez le four à th. 5 (150 °C). Dans une casserole, portez à ébullition le lait avec le zeste d'orange et la vanille fendue et grattée. Couvrez, faites infuser 10 min hors du feu, ôtez la vanille.
- 3 Dans un saladier, fouettez les œufs, les jaunes et 60 g de sucre. Versez le lait chaud sans cesser de fouetter. Répartissez dans les ramequins. Cuissez 45 min au four dans un bain-marie chaud. Servez bien frais décoré d'une lamelle d'écorce d'orange.

### Plus pratique

Si vous cuisez le flan dans un grand moule, comptez de 50 min à 1 h de cuisson (selon les moules choisis). Réfrigérez-le 3 h avant de le démouler.  
*Vin* : sainte-croix-du-mont.

## Far aux abricots secs



POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
REPOS : 1 H  
CUISSON : 45 MIN

- ◆ 250 g d'abricots secs
- ◆ 50 cl de lait entier
- ◆ 6 œufs
- ◆ 15 g de beurre
- ◆ 200 g de farine
- ◆ 50 g d'amandes en poudre
- ◆ 120 g de sucre en poudre
- ◆ 1 gousse de vanille
- ◆ 1 pincée de sel.

- 1 Trempez les abricots 1 h dans de l'eau tiède. Dans un saladier, mélangez la farine, les amandes en poudre, le sucre et le sel. Incorporez les œufs un par un. Délayez avec le lait. La pâte doit être épaisse mais légèrement coulante. Parfumez avec la gousse de vanille fendue et grattée. Couvrez puis laissez reposer pendant 1 h à température ambiante.
- 2 Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Versez une couche de pâte dans un moule beurré. Disposez les abricots égouttés et épongés. Couvrez avec le reste de pâte. Enfournuez 45 min. Servez le far tiède ou à température ambiante.

### Plus saveur

Les abricots faisant partie des fruits les plus traités, préférez des abricots secs bio. Ils sont un peu plus petits mais ne présentent pas d'amertume.  
*Vin* : barsac.



# Presto perfecto

Le bon riz, un bouillon parfumé et le plat adapté... pour un risotto delicioso!

## Pratique

Une râpe performante dotée de lames très aiguisées. Elle est parfaite pour râper une grande quantité de fromage sans effort. Lame en acier inoxydable, manche antidérapant en silicone, râpe Surface Glide avec réservoir. 24,99 €, Cuisipro chez Kookit.



## Original

Ce faitout est spécialement conçu pour le risotto. Sa matière en céramique Flame en permet une cuisson parfaite. Pour tous feux, 4 coloris. 25 x 25 x 13 cm, 2,40 l, 79 €. Émile Henry.

## De service

Bonne prise en main pour cette louche de taille idéale pour servir le risotto. En Inox et manche en bois. 6,90 €, BHV.



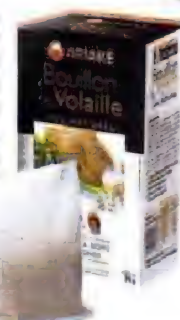
## À table !

Une ligne sobre et chic pour cette assiette creuse en céramique qui accueillera tous les plats de riz. Assiette 26 cm, 10,70 €, Asa. Couverts en acier inoxydable, 4 € pièce, Le Grand Comptoir.



## Savoureux

Ces bouillons à infuser naturels donnent à la préparation du risotto une saveur inégalable. Présentés en sachets dosés, bouillons de volaille, de bœuf et de coquillages. 3,80 €/5 sachets, bouillons Ariaké, Monoprix.



## Astucieuse

Cette cuillère à risotto en mélamine est trouée en son centre pour éviter au riz de coller. 30 cm, 4 €, Zak designs.



## Indispensable

Avec cette casserole dotée d'un fond épais, la chaleur est diffusée de façon optimale. Poignée en Inox et silicone résistant aux hautes températures. Tous feux. Ø 20 cm, coll. Béka Suave, 59,90 €, Béka chez Cuisin'store.

## 100% italiens

Ces risottos sont préparés à partir de riz Carnaroli, le prince des riz italiens et agrémentés de citron ou de tomates et basilic. Riches en saveur et très faciles à préparer. 3,85 €/250 g, sur le site Italia Delizie.



## Graphiques

Le parmesan trouve joliment sa place dans ces bols en porcelaine. Ø 11 x 6 cm, 2,90 € pièce. Maisons du Monde.





## En vidéo sur

Cuisine Actuelle.fr



www.cuisineactuelle.fr

Découvrez tous les secrets techniques pour réussir un bon risotto en suivant notre leçon de cuisine filmée.



## Risotto au poivron rouge et au sésame

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 20 MIN**  
**CUISSON : 30 MIN**

♦ 300 g de riz à grains ronds ♦ 2 poivrons rouges ♦ 2 citrons verts ♦ 1 petit oignon ♦ 30 cl de vin blanc sec ♦ 60 cl de bouillon de volaille ♦ 20 cl de lait de coco non sucré ♦ 50 g de beurre ♦ 2 brins de coriandre ♦ 2 cuil. à soupe d'huile ♦ 2 cuil. à soupe de concentré de tomate ♦ 2 cuil. à soupe de sésame blond ♦ 1 pincée de piment en poudre.

LAVEZ les poivrons, coupez-les en deux, ôtez les graines et cloisons et taillez-les en lamelles. Pelez, hachez l'oignon. Prélevez le zeste d'un citron, pressez les fruits. FAITES RÉDUIRE le vin de moitié dans une casserole, versez le bouillon, le lait de coco, le concentré de tomate, portez à frémissement. FAITES DORER 3 min dans une sauteuse avec l'huile, l'oignon, le poivron poudré de piment. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce que les grains soient nacrés. Versez une louche de bouillon et mélangez jusqu'à absorption.

Continuez de même en versant le reste de liquide. VÉRIFIEZ la cuisson du riz après 18-20 min. Incorporez le beurre et le jus de citron dès que les grains sont tendres mais encore un peu fermes à cœur. Servez dans des bols, parsemez de zestes de citron, de coriandre effeuillée et de sésame.

**L'ORIGINALITÉ** Oubliez le lait de coco pour du lait d'amandes mêlé à 1 cuil. à s. de purée d'amandes (magasins bio) et ajoutez au bouillon. Servez parsemé d'amandes grillées.



## Risotto safrané aux palourdes

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 20 MIN**  
**CUISSON : 30 MIN**

♦ 300 g de riz à grains ronds ♦ 1 kg de palourdes ♦ 1 oignon ♦ 2 citrons ♦ 100 g de beurre ♦ 75 cl de fumet de coquillages (Ariaké, GMS) ♦ 10 cl de vin blanc sec ♦ 10 cl de Noilly Prat ♦ 2 brins de thym citron ♦ 1 dosette de filaments de safran.

PELEZ un citron à vif. Avec un couteau, prélevez la chair entre les membranes puis coupez-la en petits dés. Pressez le deuxième citron.

BROSSEZ et lavez les palourdes, mettez-les dans une sauteuse avec vin blanc et thym sur feu moyen. Dès leur ouverture, réservez-les au chaud dans un peu de leur jus.

FILTREZ le reste de jus puis mélangez-le avec le fumet de coquillages et mesurez pour obtenir 90 cl. Portez à frémissements et gardez le liquide à légère ébullition sur feu doux.

LAISSEZ INFUSER le safran dans un peu d'eau tiède. Faites légèrement dorer l'oignon haché dans une cocotte avec 30 g de beurre. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce que les grains soient translucides. AJOUTEZ le Noilly, laissez-le s'évaporer et versez une louche de fumet. Faites cuire sur feu doux en mélangeant sans cesse jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide. Ajoutez le reste de fumet de même jusqu'à ce que le riz soit cuit. INCORPOREZ 70 g de beurre dès la fin de cuisson du riz, ajoutez le safran avec son eau, les dés et le jus de citron. Répartissez le risotto dans des assiettes chaudes puis servez avec les palourdes.

**LE SAVOIR-FAIRE** Afin de débarrasser les palourdes de leur sable, rincez-les à grande eau et brossez-les avant de les égoutter. Inutile de les laisser tremper car elles contiennent généralement peu de sable.



## Risotto aux champignons et au parmesan

**POUR 4 PERSONNES**  
**PRÉPARATION : 20 MIN**  
**CUISSON : 30 MIN**

♦ 300 g de riz à risotto ♦ 300 g de champignons de Paris ♦ 1 gousse d'ail ♦ 2 échalotes ♦ 50 g de pignons de pin ♦ 1 brin de basilic à petites feuilles ♦ 1 l de bouillon de volaille ♦ 80 g de beurre ♦ 2 cuil. à soupe de mascarpone ♦ 100 g de parmesan ♦ le jus d'1/2 citron ♦ sel, mélange de poivres aux baies roses du moulin.

COUPEZ 50 g de parmesan en copeaux à l'aide d'un couteau-éplucheur et râpez finement le reste. Faites griller les pignons de pin à sec dans une poêle antiadhésive.

NETTOYEZ les champignons puis émincez-les. Arrosez-les du jus de citron, faites-les revenir à la sauteuse avec 20 g de beurre, jusqu'à complète évaporation de leur eau de végétation. Salez et poivrez.

PORTEZ à petite ébullition le bouillon dans une casserole. Faites revenir les échalotes et la gousse d'ail finement hachées dans une grande sauteuse avec 30 g de beurre. Remuez pendant 5 min.

AJOUTEZ le riz dans la sauteuse, remuez encore jusqu'à ce que les grains soient translucides. Versez une louche de bouillon puis remuez jusqu'à totale absorption. Continuez de la même manière avec le restant du bouillon jusqu'à ce que le riz soit cuit.

INCORPOREZ le restant de beurre dès la fin de cuisson du riz. Ajoutez le mascarpone, les champignons, les pignons et le parmesan râpé, mélangez. Servez le risotto chaud, parsemé de basilic effeuillé et de copeaux de parmesan.

**LE CHOIX** Ce risotto peut également se préparer avec d'autres champignons, cèpes ou chanterelles, frais, surgelés ou en conserve.





## Risotto aux petits pois et pancetta grillée

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 25 MIN

◆ 300 g de riz à risotto  
◆ 150 g de fines tranches de pancetta ◆ 2 tranches de jambon blanc dégraissés  
◆ 200 g de petits pois frais écosés ◆ 1 oignon  
◆ 80 g de beurre ◆ 50 g de comté râpé ◆ 10 cl de vin blanc ◆ 90 cl de bouillon de volaille ◆ 2 brins de menthe ◆ sel.

**FAITES CUIRE** les petit-pois de 10 à 12 min dans une casserole d'eau salée puis égouttez-les. Découpez le jambon blanc en petits carrés.

**RÉCHAUFFEZ** le bouillon dans une casserole. Faites blondir l'oignon haché et le jambon blanc dans une sauteuse avec 40 g de beurre. Ajoutez le riz

et six feuilles de menthe ciselées. Remuez jusqu'à ce que les grains soient nacrés. Versez le vin, remuez jusqu'à évaporation. Ajoutez une louche de bouillon, laissez frémir en remuant jusqu'à absorption. **POUR SUIVRE** la cuisson en versant peu à peu le bouillon et en remuant jusqu'à ce que le riz soit al dente à l'intérieur, crémeux à l'extérieur. Entretenez, étalez la pancetta sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé. Enfouissez pour 15 min à th. 6 (180°C).

**INCORPOREZ** 40 g de beurre au riz, le comté et les petits pois. Servez avec la pancetta et le reste de menthe.

**LE TRUC** Vous ne trouvez pas de pancetta ? Utilisez du jambon sec, du lard fumé découpé ou du chorizo.



## Risotto d'escargots au beurre vert

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 25 MIN

◆ 350 g de riz à risotto  
◆ 24 escargots cuisis en conserve ◆ 4 échalotes  
◆ 2 petites côtes de céleri ◆ 1 gousse d'ail ◆ 50 g de parmesan râpé ◆ 60 g de beurre ◆ 1 l de bouillon de légumes ◆ 1 petit bouquet d'herbes ciselées ◆ 10 cl de vin blanc ◆ 3 cuil. à s. d'huile ◆ 1 cuil. à c. de jus de citron ◆ sel, poivre.

**MALAXEZ** le beurre, le jus de citron, du sel, du poivre et les herbes ciselées. Réfrigérez.

**TAILLEZ** les côtes de céleri en petits dés. Faites-les revenir à la sauteuse avec une cuillerée d'huile, couvrez, cuisez jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les escargots égouttés. Réservez sur feu doux.

**FAITES SUER** les échalotes et l'ail hachés avec le reste d'huile à la cocotte. Ajoutez le riz, remuez jusqu'à ce que les grains soient translucides. Versez le vin, faites cuire jusqu'à absorption. Ajoutez une louche de bouillon chaud et remuez jusqu'à totale absorption. Versez peu à peu le reste de bouillon en remuant.

**INCORPOREZ** le beurre vert en remuant vivement, dès que le riz est cuit. Ajoutez le parmesan puis les escargots.

**RÉPARTISSEZ** le risotto sur des assiettes chaudes. Servez éventuellement parsemé de feuilles de céleri ciselées.

**LA TECHNIQUE** La cuisson du risotto doit être douce. Après 18 min, les grains doivent être moelleux mais fermes à cœur. À ce stade, n'ajoutez plus de bouillon.



## Risotto de rougets aux dés de légumes

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 30 MIN

◆ 300 g de riz à risotto  
◆ 12 filets de rougets  
◆ 2 oignons blancs ◆ 2 carottes-fanes ◆ 4 côtes de céleri ◆ 90 cl de fumet de poissons ◆ 2 cuil. à s. de crème ◆ 80 g de beurre ◆ 1/2 citron ◆ 10 cl de vin blanc sec ◆ 1/2 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ persil plat ◆ sel, poivre.

**NETTOYEZ** les carottes et le céleri, taillez-les en dés. Cuisez-les 20 min dans une sauteuse couverte aux trois quarts avec 20 g de beurre, un demi-verre d'eau, du sel et du poivre. Les légumes doivent être tendres et le liquide évaporé.

**PORTEZ** à frémissements le fumet. Faites dorer les oignons

hachés 5 min dans une sauteuse avec le riz et 30 g de beurre en remuant. Ajoutez le vin blanc, laissez réduire. Versez une louche de fumet, remuez sans cesse jusqu'à absorption. Cuisez ainsi le riz en ajoutant peu à peu le fumet.

**CUISEZ** les rougets 1 min 30 côté peau dans une poêle à feu vif avec de l'huile. Retournez le poisson, ôtez du feu, salez, poivrez et couvrez.

**INCORPOREZ** le beurre restant en remuant dès la fin de cuisson du riz, ajoutez la crème et le jus du citron. Ajoutez les légumes, décorez de persil, servez avec les rougets.

**L'ASTUCE** Faites un fumet avec arêtes et parures de poisson blanc, vin blanc sec, eau et aromates, cuisez 20 min, puis filtrez.



## Risotto aux fèves et au haddock

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 30 MIN

◆ 300 g de riz à risotto  
◆ 200 g de haddock poché, sans peau ni arêtes  
◆ 1 oignon ◆ 150 g de fèves écosées ◆ 60 g de beurre ◆ 100 g de parmesan ◆ 10 cl de vin blanc sec ◆ 4 cuil. à s. de persil plat ◆ 4 de menthe ciselés ◆ 2 cubes de bouillon de légumes bio ◆ 1 cuil. à s. d'huile ◆ sel.

**LAISSEZ FONDRE** les cubes de bouillon dans un litre d'eau bouillante, gardez au chaud. **TAILLEZ** 50 g de parmesan en copeaux et râpez le reste.

**CUISEZ** les fèves 3 min dans de l'eau bouillante salée, égouttez lorsqu'elles sont encore

bien fermes. Rafraîchissez-les et retirez leur peau.

**DOREZ** l'oignon haché dans une sauteuse avec la moitié du persil et 30 g de beurre. Versez le riz, remuez 3 min, ajoutez le vin blanc, remuez jusqu'à absorption. Ajoutez une louche de bouillon, remuez jusqu'à complète absorption, poursuivez la cuisson en versant peu à peu le bouillon.

**INCORPOREZ** le restant de beurre dès la fin de cuisson du riz, le haddock tranché, les fèves puis le parmesan râpé, mélangez. Parsemez de persil et de copeaux de parmesan.

**L'IDÉE** En version végétarienne, plus de haddock mais des légumes de saison : pointes d'asperges vertes, dés de navets et de carottes.



# Vos prochains rendez-vous

# Cuisine

EN LIBRAIRIE



## Allier plaisir et santé

Tensions et fatigue sont souvent dus à une mauvaise alimentation : combattez la baisse d'énergie grâce au guide *Anti-stress* de la nouvelle collection *Cuisine santé*. À s'offrir aussi, *Cuisine Sans sel* et *Détox*, pleins d'astuces et de conseils pour manger sain et savoureux au quotidien.

• *Cuisine santé Détox, Anti-stress, Sans sel*, collection *Femme Actuelle*, 128 pages, 9,95 € l'un.

## Alléchant programme minceur

Le docteur Cohen, nutritionniste de renom, livre dans ce guide pratique ses conseils pour mincir durablement. Chaque semaine sont proposés des menus et des recettes adaptées à la situation de chacun. Un carnet de bord permet de suivre l'évolution de son poids, ses sucres et ses écarts. Indispensable pour réussir vraiment son régime.

• *Objectif minceur*, nouvelle édition, 192 pages, 15 €. Éditions Flammarion/Femme Actuelle

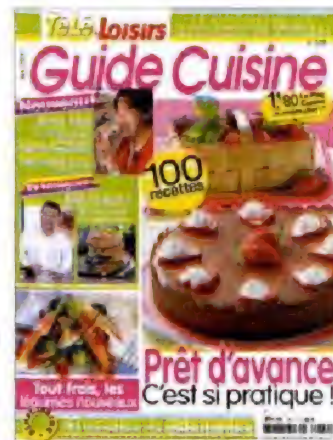


## TÉLÉ-LOISIRS GUIDE CUISINE

### On cuisine d'avance !

Vous faire profiter au maximum des premiers beaux jours et de vos proches en vous proposant des petits plats à mitonner aux "heures creuses", voilà notre programme du mois ! Délices terre/mer, farandole de gourmandises sont aussi au menu. Et pour faire votre cinéma, trois recettes inspirées de classiques du grand écran, signées du chef **Éric Léautey** !

• *Télé-Loisirs Guide Cuisine*, n° 239, 1,80 €



DÈS LE 5 MAI

## Tapis rouge

Vous n'avez pas encore découvert le nouveau **Gala Gourmand** ? Séance de rattrapage avec ce numéro encore plus beau. Noirs et glamour, les **amuse-bouche** s'habillent de

caviar et d'encre de seiche. Succulents et attirants, des **éclairs** sucrés et salés à se damner. Superbes et savoureuses, des **salades** d'été qui changent tout. Invité d'honneur de ce numéro, le chef **Thierry Marx**. Hôtes de marque, le chocolatier **Pierre Marcolini**, qui nous reçoit chez lui, à Bruxelles, et **Stéphane Bern**, qui livre ses péchés de gourmandise !

*Gala Gourmand*, n° 122, prix découverte, 2,95 €



## Hors-série Guide Cuisine

ENFIN LES BEAUX JOURS ! Préparez un buffet savoureux avec nos recettes de verrines, tartines et autres succulentes bouchées. Régalez vos invités avec une pièce d'agneau parfumée de persil, de sésame ou de lavande et de superbes desserts au chocolat. Et pour tous les jours, deux mois de menus familiaux, des plats rapides, des entrées qui changent et des idées pour les enfants !

*Hors-Série Guide Cuisine Pour chaque jour*, n° 36, 2,90 €



## MISE EN BOUCHE

# & Perlant framboise & brioche au saumon

Perlant du vin blanc, brioche tendre et petits fruits rouges frais, un trio tout en délicatesse printanière.

### Champagne framboise

**D**éco apéro : on mise sur la vaisselle blanche petit prix, à dénicher dans les solderies, tasses, soucoupes, mini-plateaux, petits bols... À accessoriser de piques chic ou rigolotes et de serviettes en papier multicolores, fleuries, graphiques ou rétro, sans oublier les couverts jetables de couleur ou en bambou. Une façon facile et économique de renouveler son ambiance déco à chaque apéritif.

### PRÉPARATION

Pour 1 verre  
à Martini

**ÉGRASEZ** 3 framboises dans le fond du verre, complétez de muscadet sur lie. Remuez un instant, décorez de 2 framboises fraîches et servez aussitôt.

### Brioche au saumon

Pour 1 brioche ♦ **DÉCOUPEZ** un chapeau à 1 petite brioche du boulanger tiédie au four et légèrement évidée. ♦ **GARNISSEZ-LA** de fromage frais salé et poivré, parfumé de quelques baies roses écrasées et d'1 trait de jus de citron. ♦ **RECOUVREZ** de lanières de saumon fumé, reposez le chapeau et servez.

- ➔ Mise en bouche
- ➔ Dimanche !
- ➔ Dégustation
- ➔ Coup d'éclat !
- ➔ Grand classique
- ➔ Tendance



Un joli rituel qui permet de faire plaisir à toutes.

Cette année, le menu distille des parfums d'Italie et de fruits, tout en légèreté... Elles vont aimer.

## Mousse de brocolis au pesto d'amandes fraîches

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 5 MIN

♦ 2 têtes de brocolis (1 kg)  
♦ 250 g d'amandes fraîches  
♦ 2 gousses d'ail ♦ 1 bouquet de basilic ♦ 1 brin de romarin  
♦ 6 cl d'huile d'olive ♦ 30 g de parmesan râpé ♦ sel, poivre.

**SÉPAREZ** les brocolis en petits bouquets. Faites-les cuire 5 min dans une casserole d'eau salée bouillante avec les gousses d'ail entières, non pelées, le romarin et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Égouttez, réservez les gousses d'ail, retirez le brin de romarin puis mixez-les en purée grossière.

**DÉCORTIQUEZ** les amandes et mixez-les avec les feuilles de basilic, les gousses d'ail pelées, le parmesan et le reste d'huile. Poivrez. Incorporez ce pesto à la purée de brocolis en fouettant. Répartissez dans des verrines. Servez chaud.

**LE TRUC** Pour décortiquer les amandes fraîches sans problème, brisez les coques vertes à l'aide d'un maillet ou d'un petit marteau. Supprimez ensuite la fine peau qui les recouvre. Si vous utilisez des amandes sèches (mondées, entières ou effilées), comptez-en 50 g.

# Bonne

ENTRÉE





# fête

# Maman!

## PLAT

**POULET RÔTI AU THYM,  
CITRON ET POMELO**

*Recette page suivante*

## Les légumes

Avec le poulet, servez des carottes primeurs glacées : cuites coupées en deux dans la longueur, à peine couvertes d'eau avec une noisette de beurre et deux pincées de sucre jusqu'à réduction complète du liquide.

En fin de cuisson, roulez-les dans le fond légèrement caramélisé : elles seront brillantes.

### Un repas de fête

### sans vin rouge, c'est possible ?



**La réponse de notre experte caviste,**

**Aude Legrand** "Bien sûr ! À l'apéritif et sur l'entrée, on joue la carte du chardonnay du Sud, de Limoux par exemple. Un blanc un peu boisé pour faire face à la crème et à la saveur des amandes. Prenons-le encore jeune et vif pour répondre au côté herbacé du brocoli. Sur le plat, on monte en puissance gustative avec un rosé du Roussillon. Structuré et acidulé, ample en bouche avec des notes de garrigue, il forme un bel accord avec le thym et sa fraîcheur plaît au citron. Le côté vineux et croquant est parfait sur les framboises. On ne pense pas assez souvent à servir ces rosés de caractère sur un dessert aux fruits rouges !"

*Côtes-du-roussillon rosé, Préceptoire de Centernach 2009, 7,50 €, cavistes.*





## Poulet rôti au thym, citron et pomélo

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 1 H 30

◆ 1 poulet d'1,8 kg environ, prêt à cuire ◆ 1 gros bouquet de thym frais ◆ 1 pomélo ◆ 1 citron non traité ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

**SALEZ**, poivrez le poulet à l'intérieur et à l'extérieur. Glissez la moitié du thym et une gousse d'ail à l'intérieur. Posez-le dans un plat à rôtir huilé, arrosez-le d'huile et entourez du thym restant. Placez le plat dans le four froid et allumez celui-ci à th. 6-7 (200 °C), chaleur tournante. Laissez cuire 30 min.

**RINCEZ** et essuyez le citron. Prélevez son zeste à l'aide d'un zesteur ou d'un épluche-légumes et mettez-le dans un bol. Ajoutez une gousse d'ail hachée, les jus de citron et de pomélo. Versez cette préparation sur le poulet.

**ENFOURNEZ** et laissez cuire encore 1 h en arrosant le poulet deux fois de ce mélange mêlé au jus de cuisson. Tranchez le poulet et accompagnez-le du jus dégraissé en saucière.

**LE TRUC** Assaisonnez la volaille sur le plan de travail : plus de sel superflu tombé dans le plat, fini le jus trop salé !

## Déco "dormante"

Autrefois, le dormant d'orfèvrerie, pièce très travaillée destinée à la présentation des épices ou du dessert, trônait sur les tables "à la française". Aujourd'hui, on préfère le centre de table, arrangement de fruits, de fleurs ou de petits objets décoratifs. Privilégiez les compositions basses, assorties au décor de votre table. Et optez pour des fleurs aux parfums discrets ne dérangeant pas l'odorat.



Des roses et quelques feuilles flottent dans une belle coupe en cristal : moderne et raffiné.



DESSERT

Tout en légèreté

Le charme du granité, ce sont ses petites paillettes aériennes. Afin de les conserver intactes, servez toujours ce dessert le jour de sa réalisation, ça change tout !

## Cappuccino de framboises en granité

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 1 MIN  
ATTENTE : 4 H

◆ 500 g de framboises ◆ 1 citron ◆ 15 cl de crème liquide entière froide ◆ 120 g de sucre en poudre ◆ 12 petites feuilles de menthe.

**PORTEZ** à ébullition 20 cl d'eau avec 100 g de sucre dans une casserole. Faites frémir 1 min puis laissez refroidir.

**MIXEZ** 350 g de framboises. Filtrez puis mélangez-y le jus d'un demi-citron et le sirop refroidi. Versez dans un plat en inox, bon conducteur de froid, puis faites prendre 2 h au congélateur.

**GRATTEZ** les bords pris en glace avec une fourchette pour mélanger avec la

préparation encore liquide au centre et remettez 1 h au congélateur. Grattez de nouveau avec une fourchette, réservez encore 1 h au congélateur puis grattez à la fourchette une dernière fois.

**MIXEZ** 150 g de framboises avec 20 g de sucre et un filet de citron. Filtrez ce coulis. Placez au réfrigérateur jusqu'au dernier moment. Fouettez la crème liquide très froide en chantilly, réfrigérez également jusqu'au dernier moment.

**VERSEZ** juste avant de servir le coulis dans six petites verrines. Remplissez chacune de granité. Surmontez de crème fouettée et décorez de menthe.

**LE TRUC** Utilisez un plat assez grand : pour prendre correctement, la préparation versée doit avoir une épaisseur d'environ 2,5 cm, pas davantage.





LES RECETTES DU CHEF CYRIL LIGNAC POUR UNE PAUSE GOURMANDE

# Le top 20 *des desserts* revisités en douceur



Photo : Gilday Sasson

Le chef a décliné pour Canderel les 20 desserts préférés des Français. Cette semaine : Millefeuilles aux fruits rouges.

**C**omme 97 % des Français\*, vous aimez certainement faire des pauses, et de préférence des pauses gourmandes... N'hésitez définitivement plus à vous faire plaisir, tout en légèreté, grâce à la poudre Canderel : simple à utiliser, elle trouve naturellement sa place dans toutes vos

recettes sucrées, simplissimes à préparer. Et comme elle cuit parfaitement, n'acceptez plus qu'une seule limite à vos envies de douceurs : votre gourmandise ! Emportez vos créations et dégustez-les où vous le souhaitez : au jardin, au bureau, en pique-nique... C'est vous qui décidez !

\*PSOS-les desserts préférés janvier 2011

## Millefeuilles aux fruits rouges pour 8 personnes



Photo : Luc Maréchal

### INGRÉDIENTS

#### Pour la pâte feuilletée

- 2 petits-suisses 0 %
- 150 g de farine
- 150 g de beurre allégé
- Une pincée de sel

#### Pour la crème vanille

- 400 g de fromage blanc 0 %
- 3 sticks de Vanilla Canderel
- 2 blancs d'œufs

#### Pour le dressage

- une feuille de menthe
- 125 g de fruits rouges

### RECETTE

#### Pour la pâte feuilletée

■ Dans un saladier, versez la farine, le sel et creusez un puits. Ajoutez le beurre froid en morceaux et les petits-suisses sans leur petit-lait. Mélangez l'ensemble des ingrédients du bout des doigts, jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

■ Formez une boule, mettez-la dans un bol, puis recouvrez ce dernier d'un torchon. Laissez reposer au moins 30 minutes.

■ Reprenez ensuite la boule de pâte, saupoudrez-la de farine et travaillez-la au rouleau pour l'étaler. Laissez refroidir la pâte étalée au réfrigérateur.

■ Préchauffez votre four à 210°C (thermostat 7).

■ Détaillez des rectangles de 13 cm de longueur et 3 cm de largeur. Mettez-les sur un papier sulfurisé sur une plaque. Posez par-dessus une plaque à pâtisserie pour éviter que la pâte ne gonfle.

■ Faites cuire 10 minutes. Laissez refroidir.

#### Pour la crème vanille

■ Montez les blancs en neige.

■ Mélangez le fromage blanc et les sticks Vanilla. Ajoutez délicatement les blancs montés au fromage blanc vanillé.

#### Pour le dressage

■ À l'aide d'une poche et d'une douille, dressez la crème vanille sur la première rangée. Mettez un étage de feuilletage. Pochez la crème. Décorez avec des fruits rouges et la feuille de menthe.

\* par rapport à une recette à base de sucre et d'ingrédients non allégés

**Miaming**  
Le plaisir de la cuisine

**Grand Jeu Canderel**  
Gagnez un cours avec le chef Cyril Lignac à l'atelier **Cuisine** **Attitude**

Jeu gratuit sans obligation d'achat, valable du 1<sup>er</sup> avril au 30 novembre 2011  
Voir modalités complètes sur [www.canderel.fr](http://www.canderel.fr)

Pour jouer, rendez-vous sur [www.canderel.fr](http://www.canderel.fr)

Vous aussi, découvrez sur [Canderel.fr](http://Canderel.fr) toutes les recettes élaborées par le chef pour Canderel et devenez adepte du Miaming, la nouvelle tendance qui décomplexe vos pauses gourmandes...

Retrouvez toutes les recettes du chef sur **RTL** et [canderel.fr](http://canderel.fr)

**CANDEREL**  
La vie est belle en cuisine



Issus de raisins bio,  
des crus qui flattent  
les papilles... et  
notre fibre écolo.

# Buvons

## À l'apéro

3 bonnes idées pour accompagner en beauté  
les amuse-bouche et les tapas de l'apéritif.

### 1. Bulles vives

Ce blanc de blancs de l'Aude  
a une robe d'or pâle, des bulles  
fines et persistantes et des  
arômes de fleurs blanches, avec  
une finale franche et fraîche.  
Avec crevettes et coquillages  
cuits ou verrines de légumes.  
*Pech Matelles, Gilles Louvet.*  
6,50 €, dans les magasins Biocoop.

des amuse-bouche légers du  
style piques de melon et jambon  
ou crevettes au lait de coco.  
*Cabernet d'Anjou BB rosé, Bois Brincon.*  
6 € + port (-10 %, soit 5,40 €, pour  
les lectrices de Cuisine Actuelle  
jusqu'à fin mai). Et chez les cavistes.

### 2. Blanc sec

Franc, vif, un bordeaux blanc  
sec associant le sémillon, le  
sauvignon et la muscadelle.  
Aromatique et fleuri, avec des  
notes d'agrumes, désaltérant  
et idéal pour l'apéritif. On  
le sert avec des coquillages  
et des petits poissons frits.  
*Château du Champ des Treilles*  
*Vin Passion 2009, bordeaux*  
*blanc sec. 7 € + port, et cavistes*  
*dont Repaire de Bacchus.*

### 3. Note tendre

Jolie finale pour ce rosé  
angevin fruité, bien équilibré  
et intense, avec une belle  
robe rose vif et un bouquet  
séduisant. Très frais avec



## Repas de fête

On choisit parmi les grands crus passés au bio,  
une "conversion" de plus en plus tendance.

### 1. Sauternes sec

Né dans un cru classé de  
Sauternes, le premier certifié  
en bio, ce vin blanc sec tiré  
d'une majorité de sauvignon  
associe le gras et la fraîcheur,  
avec des arômes d'agrumes  
et de fleurs blanches, des  
notes exotiques et minérales.  
On le déguste sur des  
croustillants de langoustines  
ou un tartare de daurade.  
*Le G. de Château Guiraud 2009.*  
12 € sur le site de Wine and Co.

### 2. Champagne rosé

Travaillant en biodynamie  
depuis plus de 20 ans, les  
Fleury maîtrisent l'élaboration  
de leurs champagnes à la  
perfection. Exemple avec ce

gourmand rosé de saignée  
brut au puissant bouquet de  
fruits rouges. On l'essaie  
sur une volaille rôtie, mais  
aussi des fraises à la crème.  
*Cuvée brut rosé de saignée,*  
*Champagne Fleury. 31 €, cavistes.*

### 3. Grand bordeaux

Second vin d'un grand cru  
classé de Bordeaux passé à  
l'agriculture bio voici quelques  
années, c'est un vin superbe.  
Robe profonde, nez de fruits  
rouges et noirs avec des  
notes d'épices. La bouche est  
longue et ronde, très élégante.  
On le servira sur un carré  
d'agneau ou des pigeons rôtis.  
*Hauts de Pontet-Canet 2007.*  
21 € sur le site de Wine and Co.





# bio!



Les raisins sont cultivés sans produits chimiques de synthèse.

## Dîners entre copains



À moins de 8,50 € la bouteille, des valeurs sûres et des découvertes qui feront l'unanimité.

### 1. Blanc étonnant

Tiré du rare cépage romorantin, un blanc ample et rond en bouche, à la finale franche, aux arômes d'agrumes et de fruits secs. On le sert sur des ris de veau ou des gougères.  
*Cour-Cheverny 2007, Domaine des Huards. 8,40 €, chez les cavistes.*

### 2. Rosé léger

Syrah et grenache sont associés dans ce rosé rafraîchissant aux arômes de fleurs et fruits blancs, à la bouche fruitée, ronde, légère. Très bien sur des charcuteries ou des sardines grillées.  
*Luberon rosé 2010. 4,50 €, Carrefour.*

### 3. Vin de pays sympa

Il vient d'Ardèche et du vieux cépage marselan. Robe sombre à reflets violets, arômes de mûre et de violette aux notes de fumé, bouche souple et ample, très gourmande. Impeccable sur les viandes grillées.  
*Marselan 2008, Cave de Saint-Just-Saint-Marcel. 3,90 €, cavistes.*

### 4. Bourgueil fruité

Robe sombre, nez de cassis et de mûre, bouche ample et veloutée, bien équilibrée, finale agréable, fraîche et fruitée. Sur un canard aux petits pois, une entrecôte au barbecue.  
*Cuvée Les Roches Brunes 2009, Biovidis. 6 €, Monoprix.*

### 5. Ventoux épice

Associant le grenache, la syrah et le carignan, ce vin rouge intense a des arômes de cassis et de fraises, une finale épicée. Idéal sur des côtes d'agneau grillées et une ratatouille.  
*Les 3 Pères, ventoux 2009, Domaine Solence. 8 €, Biocoop et cavistes.*

### 6. Rouge séduisant

Beaucoup de grenache, un peu de syrah et de carignan : ce côtes-du-rhône a un nez intense de fruits rouges confiturés et une finale épicée. Agréable sur des brochettes d'agneau grillées ou un tajine aux pruneaux.  
*Loi 2007, Dom. Saladin. 8 €, cavistes.*

## Les vins bio sont-ils dans tous les cas meilleurs ?



**La réponse de notre experte caviste, Aude Legrand**

"Pas forcément ! Si la vinification est ratée, le vin, bio ou pas, sera mauvais ! Les vins bio sont tirés de raisins bio mais il n'existe pas encore de règles pour travailler bio dans les chais. L'agriculture biologique n'utilise pas de produits chimiques de synthèse et respecte l'écosystème, donc le terroir. Plus poussée, la biodynamie utilise les forces de tous les éléments, même la lune, pour la bonne santé des sols et des plantes. Les deux sont certifiées par des organismes officiels dont les logos sont AB, Demeter, Ecocert... Mais certains vignerons dûment certifiés ne mettent aucun logo sur leurs bouteilles ! Souvent plus instables et plus irréguliers, les vins bio sont aussi plus chers et se conservent en principe moins longtemps, surtout si vous n'avez pas une cave à moins de 14 °C et affichant un taux d'humidité de plus de 70 %."



## Le saviez-vous ?

Désormais au second rang mondial derrière l'Italie pour la production de vin bio, la France compte plus de 39 000 hectares de vignes en bio, surface qui augmente de plus de 30 % par an.

■ Adresses en fin de numéro



## Cocktail jelly aux fruits

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 4 H


◆ 1 mangue ◆ 150 g de fraises ◆ 2 kiwis ◆ 5 cl de Passoa (liqueur aux fruits de la passion) ◆ 1 sachet de jelly Harley's parfum orange ◆ 20 cl de jus d'orange ◆ 1/2 citron.

**PELEZ** les kiwis, pelez et dénoyautez la mangue, pochez-les 5 min à l'eau bouillante. Équeutez les fraises. Coupez tous les fruits en morceaux et répartissez-les dans quatre verres hauts.

**VERBEZ** le sachet de jelly dans un bol, ajoutez 25 cl d'eau bouillante et mélangez 1 min. Ajoutez le Passoa, le jus d'orange et le jus du citron, mélangez à nouveau.

**RÉPARTISSEZ** dans les verres. Laissez prendre 4 h environ au réfrigérateur.

**CONSEIL** On choisit les fruits qu'on aime, mais attention, les fruits exotiques doivent être cuits quelques minutes : mangue, papaye, ananas et kiwis contiennent une enzyme, la papaine, qui, crue, empêche la prise de la gelée.

 Un verre à liqueur de Passoa glacé pour rester sur l'accent exotique bien marqué de la jelly.

# Précieux



## La jelly

C'est la gélatine à l'anglaise. On l'achète en cubes ou en sachets dans les épiceries anglo-saxonnes et sur le site de L'Épicerie anglaise. Elle est pratique, car très facile à utiliser, en respectant scrupuleusement le mode d'emploi. Servez-la aux enfants sans rien lui ajouter (elle existe en plein de parfums rigolos), ils l'adorent. La jelly est "le" dessert culte outre-Manche.



# aspics

Fondantes, étincelantes, les gelées de fruits font le spectacle au dessert. Et le bonheur des gourmands.



Aspic, quel drôle de nom !

## Aspic de framboises, pêches et verveine

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 2 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 4 H

◆ 30 g de verveine (fraîche) ◆ 120 g de sucre  
◆ 600 g de pêches blanches mûres ◆ 600 g de framboises ◆ 3 oranges  
◆ 4 g d'agar-agar ou 12 g de gélatine en poudre.

**FAITES INFUSER** la verveine dans 10 cl d'eau bouillante. Filtrez, ajoutez 100 g de sucre et chauffez pour le dis-

soudre. Pelez les pêches et ôtez les noyaux. Mixez-les.

**INCORPOREZ** l'infusion et assez de jus d'orange pour obtenir 75 cl. Incorporez l'agar-agar mélangé à 20 g de sucre. Faites bouillir 2 min en remuant. Laissez tiédir.

**SI VOUS UTILISEZ** de la gélatine en poudre, faites-la dissoudre dans 5 cuillerées d'eau froide, puis ajoutez-la dans la préparation en chauffant sans faire bouillir.

**REMPLISSEZ** un moule en alternant la gelée et les trois

quarts des framboises, en mélangeant délicatement pour ne pas les écraser. Faites prendre 4 heures environ au réfrigérateur.

**DÉGOREZ** avec le reste des framboises et un brin de verveine ou de mélisse.

**CONSEIL** Ajoutez le sucre après l'infusion, car il empêche l'arôme de s'épanouir.



Un bergerac moelleux, pas trop doux et assez vif lui aussi, sur les arômes de pêche et agrumes.

Le terme aspic vient du latin *aspis*, qui désigne un serpent venimeux. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, on nommait ainsi une entrée froide moulée contenant de la gelée. Était-ce parce que le contact froid de la gelée évoque la peau de serpent, ou à cause des premiers moules en forme de serpent lovés ? Aujourd'hui, l'aspic revient à la mode : salé ou sucré, en verrine ou à partager, sa légèreté et son brillant séduisent toujours.



## Fruits rouges en gelée de menthe

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 2 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 2 H

◆ 500 g de fruits rouges mélangés : fraises, framboises, groseilles ◆ 100 g de sucre ◆ 1 citron vert ◆ 30 g de feuilles de menthe fraîche ◆ 2 g d'agar-agar ◆ colorant alimentaire vert.


**FAITES MACÉRER** 30 min les fruits rouges avec 30 g de sucre et la moitié du jus du citron vert. Égouttez-les, récupérez le jus.

**FAITES INFUSER** 10 min la menthe dans 50 cl d'eau bouillante. Mélangez l'agar-agar avec le reste du sucre et le zeste râpé du citron. Ajoutez dans l'infusion et faites bouillir 2 min. Retirez la menthe. Ajoutez le reste du jus du citron, le jus des fruits et une à trois gouttes de colorant.

**COULEZ** quatre cuillerées de gelée dans une assiette et le reste dans quatre verres. Laissez prendre au frais au moins 2 h.

**RÉPARTISSEZ** les fruits juste au moment de servir, décorez avec la gelée de l'assiette finement hachée et de la menthe.

**CONSEIL** Pour renforcer le goût de la menthe, ajoutez une cuillerée à soupe de liqueur de menthe (Get 27) dans la gelée.

 Un cabernet d'Anjou, rosé à la finale tendre, fera son effet sur les arômes fruités de cette gelée.

## L'agar-agar

Les chefs y ont recours pour gélifier leurs préparations et faire des gelées au siphon. On peut les servir chaudes, car l'agar-agar reste figé jusqu'à 70 °C. Issu d'une algue, comme le carraghénane, autre gélifiant qu'utilise l'industrie agro-alimentaire, il donne une gelée ferme et cassante. Comptez de 2 à 4 g d'agar-agar pour 50 cl de liquide. 1,50 € le paquet, dans les magasins bio et sur le site de Nature Aliments.





## Faut-il avoir peur de la gélatine ?



**La réponse  
de notre  
experte  
nutritionniste  
Dr Catherine  
Serfaty  
Lacrosnière**

"La gélatine est obtenue par une ébullition prolongée d'un mélange composé à 44% de couenne de porc, 28% de cuir, 27% d'os de bovin et 1% de cartilages et ligaments. Dès lors qu'elle est préparée dans le respect des règles sanitaires (les contrôles excluent notamment tous les restes animaux contaminés par la vache folle), elle est sans danger. Tant mieux, car on en retrouve dans beaucoup d'aliments dits "light", gelées, produits laitiers allégés... Mais aussi dans des glaces, crèmes dessert et certains jus de fruits lactés. Transparente et sans odeur, elle pèse "zéro calorie".



## Terrine d'agrumes au Martini

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 4 H

◆ 4 oranges ◆ 2 pomélos  
◆ 1 citron ◆ 14 g de gélatine en feuilles ◆ 50 g de sucre en poudre ◆ 10 cl de Martini blanc ◆ 6 feuilles de menthe.

**PRESSEZ** deux oranges et le citron. Pelez les autres agru-

mes à vif, détachez les quartiers sans les membranes, en gardant le jus qui coule. Pressez les peaux. Il vous faudra 30 cl de jus : au besoin, rajoutez celui d'une orange.

**RÉHYDRATEZ** la gélatine 10 min dans de l'eau froide. Faites bouillir 5 cl d'eau avec le sucre, jusqu'à ce qu'il fonde. Hors du feu, ajoutez le Martini et la gélatine essorée,

en remuant pour la dissoudre. Coulez-en 5 mm dans un moule à cake. Réfrigérez 20 min jusqu'à gélification.

**ALIGNÉZ** dessus une rangée de quartiers d'agrumes en alternant les couleurs, parsemez de menthe ciselée.

**COULEZ** de la gelée à hauteur, faites-la prendre 20 min au frais, continuez jusqu'à épuisement des ingrédients.

**LAISSEZ** prendre en gelée au moins 2 h. Démoulez sur un plat, décorez de menthe et de quartiers d'agrumes.

**CONSEIL** Faites prendre la gelée entre les couches, sinon les fruits tombent au fond.



Un banyuls blanc servi très frais : ses notes d'agrumes seront en harmonie avec la terrine.



## Litchis à la gelée fondante de rose

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 5 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 2 H


♦ 12 boutons de rose séchés (herboristerie, épicerie orientale) ♦ 80 g de sucre ♦ 300 g de litchis au sirop ♦ le jus d'1/2 citron ♦ 6 à 8 g de gélatine en feuilles ♦ 30 g de pétales de rose au sucre.

**FAITES INFUSER** les boutons de rose séchés 10 min dans 50 cl d'eau bouillante, ajoutez le sucre en remuant et les litchis. Portez à ébullition, laissez cuire 5 min. Retirez du feu et filtrez le sirop. Ajoutez deux cuillerées de jus de citron.

**FAITES RAMOLLIR** la gélatine 10 min dans de l'eau froide. Essorez-la entre vos mains et faites-la dissoudre dans le sirop chaud. Mélangez bien.

**RÉPARTISSEZ** les litchis dans quatre verres. Versez le sirop. Faites prendre au moins 2 heures au réfrigérateur. Décorez de pétales de rose.

**CONSEIL** Cette gelée reste tremblotante, inutile d'essayer de la démouler...

 Un crémant d'Alsace, qui apportera ses notes fleuries exotiques et sa fraîcheur désaltérante.

### La gélatine mode d'emploi

La gélatine s'achète en sachets plats de feuilles translucides et cassantes, au rayon aides culinaires. Elle doit être réhydratée puis dissoute dans un liquide chaud, mais surtout pas bouillant, ce qui cuirait ses protéines et annulerait ses propriétés gélifiantes. En refroidissant, elle prend en gelée légère et onctueuse. Il faut 12 à 16 g de gélatine pour gélifier 50 cl de liquide, selon la consistance désirée. Gardez-la au sec et à l'abri de la lumière.



# Episode 2 la recette du cheesecake\* de Zoé au

\* Sâteau au fromage



## Cheesecake\* au



### Ingredients : 118

**Croûte :** 250 g de biscuits émiettés (type petits beurre ou spéculoos)

• 125 g de beurre fondu • 1/2 c. à c. de muscade râpée

**Garniture :** 450 g de Carré Frais® soit 6 portions de 75 g • 120 g de sucre

• 2 c. à s. de farine • 3 œufs • 250 ml de crème fraîche • Parfum au choix (1 c. à c. d'extrait de vanille ou d'orange ou zeste de citron...)

### Préparation :

Mélangez les biscuits, la muscade et le beurre fondu. Tapissez le fond d'un moule recouvert de papier sulfurisé de ce mélange en tassant avec une cuillère.

Réservez au réfrigérateur. Battez délicatement le Carré Frais jusqu'à ce qu'il soit lisse et ajoutez le sucre, la farine, les œufs et le parfum. Versez sur la croûte.

Enfournez 40-45 minutes à 180 °C jusqu'à ce que ce soit ferme au toucher. Laissez refroidir, démoulez et servez bien frais.

\* Sâteau au fromage

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Le saint-honoré

Un dessert on ne peut plus tradi relancé cette année par les maisons les plus chic. On suit la tendance et on se lance aussi !



**A** **La cuisson des choux :** on surveille la coloration des craquelures de la pâte. Dès qu'elles présentent la même couleur dorée que la croûte, c'est cuit !

**B** **Encore plus joli :** trempez la moitié des choux dans le caramel puis dans du sucre en grains. Disposez-les en alternance avec les choux au caramel.

**C** **Il existe une douille** spéciale à saint-honoré pour réaliser le motif en vagues traditionnel. À dénicher en magasins spécialisés ou encore sur le site de Patiwiizz.

**D** **Système D :** remplir le saint-honoré de chantilly maison. Pas en bombe : elle retomberait assez vite. Déposez-la en forme de vagues ou encore de grosses rosaces.

**E** **Conserver le saint-honoré** juste quelques heures dans un endroit sec et frais jusqu'au service. Au frigo, s'il fait très chaud mais le caramel "remouillera" vite.





## INGRÉDIENTS

POUR 6-8 PERSONNES

PRÉPARATION : 1 H 30 - CUISSON : 50 MIN

**Pour le fond et le caramel :**

- ♦ 1 disque de pâte feuilletée de Ø 22 cm
- ♦ 200 g de sucre

**Pour la pâte à choux :**

- ♦ 100 g de beurre
- ♦ 4 œufs moyens
- ♦ 1 cuil. à café rase de sucre

- ♦ 120 g de farine
- ♦ 1 cuil. à café rase de sel

**Pour la garniture et la crème Chiboust :**

- ♦ 40 cl de lait
- ♦ 4 œufs
- ♦ 1 gousse de vanille
- ♦ 30 g de fécule de maïs
- ♦ 120 g de sucre.

Préparer un saint-honoré à l'avance, est-ce possible ?



**La réponse de notre expert, directeur des Écoles Lenôtre, Philippe Gobet**

"Réalisez deux gâteaux saint-honoré et congelez-en un avant sa cuisson. Pour cela, congelez le fond de pâte feuilletée cru et sa pâte à chou posée en spirale sur le dessus. Idem pour les choux. Vous les ferez cuire au four le moment venu, dès leur sortie du congélateur, en respectant le même temps de cuisson."



## PRÉPARATION



**1 LES CHOUX :** portez à ébullition 20 cl d'eau avec le sel, le sucre et le beurre. Ajoutez la farine, remuez jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole. Versez dans un saladier. Incorporez les œufs un à un en remuant. Remplissez-en une poche à douille de 15 mm.



**2 DÉPOSEZ** la pâte feuilletée sur la plaque antiadhésive, piquez-la à la fourchette. Ajoutez un cordon de pâte à choux sur le bord et formez une spirale jusqu'au centre. Posez douze noix de pâte sur une seconde plaque. Enfournez le fond de pâte 30 min à th. 7 (210 °C), les choux pendant 20 min.



**3 FAITES** une crème pâtissière : laissez infuser la vanille dans le lait chaud. Fouettez les jaunes

d'œufs avec 50 g de sucre puis incorporez la fécule. Délayez avec le lait chaud et faites épaissir sur feu vif en remuant. Réservez-en env. 300 g. Conservez le reste au chaud dans la casserole.



**4 LA CRÈME CHIBOUST :** portez à ébullition 70 g de sucre avec une cuillerée à soupe d'eau. Fouettez les blancs d'œufs en neige molle. Lorsque le sucre atteint à 110 °C, versez-le en filet sur les blancs en fouettant jusqu'à refroidissement. Incorporez délicatement dans la crème pâtissière encore chaude.



**5 METTEZ** les 300 g de crème réservée dans une poche équipée d'une douille de 3 mm, puis remplissez les choux en les perçant par le fond. Réalisez un caramel blond avec 200 g de sucre et quatre cuillerées à soupe d'eau. Trempez-y les choux, et posez-les côté caramel sur du papier sulfurisé. Collez-les avec du caramel sur le fond de pâte puis versez la crème Chiboust au centre en réalisant des vagues à la cuillère.





# Les huiles essentielles concentrés de saveurs

Laurier

Issues de fruits ou de plantes, elles parfument au naturel la cuisine.

**P**roduits de l'aromathérapie, les huiles essentielles étaient dans les années 2000 surtout connues pour leurs effets thérapeutiques : il était plus courant d'en glisser dans un bain que dans sa vinaigrette ! Les chefs ont changé la donne, découvrant l'intérêt de ces alternatives originales à l'utilisation de fines herbes ou d'épices. Ne lésinez pas sur la qualité, d'autant qu'il faut plu-

sieurs centaines de kilos de végétaux distillés à la vapeur d'eau pour obtenir un litre d'huile essentielle. Préférez une huile bio et/ou certifiée HECT ou HEBBD : ces labels garantissent que rien n'a été ajouté à la matière première, choisie avec soin, et que la distillation s'est faite uniquement à la vapeur d'eau. Rappelez-vous que les huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes et aux jeunes enfants. Diluez-les dans une

huile végétale pour un plat salé, du sirop de canne ou du miel pour un dessert. Et dosez avec parcimonie : une à trois gouttes, selon les essences, que vous éviterez de faire chauffer. Pratiques, les huiles essentielles diluées (chez Délices et Sens, par exemple) ou les sprays. Pour une première expérience, essayez l'huile essentielle de menthe : détoxifiante et apaisante, elle fait merveille dans les recettes salées et sucrées.



## Légumes grillés à l'huile mentholée

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

♦ 1 fenouil ♦ 1 aubergine ♦ 2 courgettes ♦ 4 tomates ♦ 1 gousse d'ail ♦ 2 brins de thym frais ♦ 8 cl d'huile d'olive ♦ 2 gouttes d'huile essentielle de menthe ♦ sel, poivre.

**AJOUTEZ** l'huile essentielle à l'huile d'olive et réservez. Préchauffez le four à th. 7-8 (220 °C). Lavez les légumes, coupez-les en tranches épaisses, gardez la gousse d'ail entière, non pelée.

**DISPOSEZ** tous les légumes sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé. Salez, poivrez et parsemez d'un brin de thym effeuillé.

**ENFOURNEZ** et laissez cuire et dorer 20 à 25 min. Écrasez la pulpe d'ail et incorporez-la à l'huile aromatisée. Arrosez-en les légumes, mélangez longuement et laissez refroidir avant de servir, parsemé de thym frais.

**LE SECRET** Bien étaler les légumes sur la plaque du four pour qu'ils cuisent vite et dorent parfaitement.

*Des légumes subtilement  
parfumés, à servir tièdes  
en salade ou tout chauds  
avec un poisson grillé.*



SHOPPING



# Joyeuses tablées

Nappes et serviettes jouent la couleur et les motifs ensoleillés. Vivement les déjeuners d'été!







8



9

10



11

12

**1 Poissons prune** Une couleur inhabituelle pour les poissons de cette nappe 100 % coton, coll. Océan, 170 x 250 cm, 57 €, Jardin d'Ulysse. Serviette en lin, 41 x 41 cm, 19 € le lot de 4, Cyrillus. Assiette plate en céramique, 26 cm, 4,50 €, Casa.

**2 À pois** Ce chemin de table égale la nappe unie, coll. Bola, 43 x 140 cm, 6 €. Nappe en coton 140 x 240 cm, à partir de 20 €. Serviette 40 x 40 cm, 1,50 €, Casa. Assiette en granit, 28 cm, 5,90 €, BHV.

**3 Flashy** Nappe en damassé pur coton protégé par micro-enduction acrylique, coll. Jardin Papaye, 170 x 170 cm, 85 €. Différents formats. Serviette en coton enduit, 45 x 45 cm, 6 €, Nydel. Assiette à dessert en porcelaine, coll. Modulo, 26 x 18 cm, 11,90 €, Guy Degrenne.

**4 Bucolique** Rose et vert s'harmonisent sur cette nappe, coll. Angresse, 160 x 160 cm, 68,90 €. Aussi rectangulaire. Serviette en coton ourlée, 50 x 50 cm, 8,95 €, Artiga. Assiette en faïence à filet doré, 26 x 26 cm, 8 €, L'Entrepôt.

**5 Tropicale** Nappe turquoise en coton peigné, longues fibres, coll. Bamako, 175 x 175 cm, 109 €. Aussi rectangulaire. Serviette 58 x 58 cm, 12 €, Le Jacquard Français. Assiette en grès, forme galet, L 27 cm, 4,90 €, Maisons du Monde.

**6 Bleu, blanc, rouge**, mais inspiration indienne pour cette nappe coll. Delhi, 150 x 150 cm, 35 €. Serviette en coton 40 x 40 cm, 3 €, Eurodif. Assiette en céramique, 21 cm, 3 €, Jardin d'Ulysse.

**7 Bleus Klein** Nappe fleurie en coton, coll. Solbränd, 145 x 210 cm, 12,95 €, Ikea. Serviette en coton, 45 x 45 cm, 2,90 €. Absolument Maison, BHV. Assiette en céramique, 21 cm, 13,80 €, Asa.

**8 Rétro** Charme authentique de cette nappe en lin et coton, coll. Atelier, 170 x 310 cm, 55 €. Serviette 40 x 40 cm, 2,90 €. Assiette à dessert, coll. Brocante, 21 cm, 4,60 €, Maisons du Monde.

**9 Spécial pique-nique** Tissu fleuri en coton enduit acrylique, 31 € le m x 160 cm de large, coll. Camélia framboise, Fleur de Soleil chez Plastiques. Serviette en coton, 45 x 45 cm, 6,50 €, Jean Vier. Assiette en porcelaine, coll. Modulo, 24 x 24 cm, 9,90 €, Guy Degrenne.

**10 Jardin d'Asie** Fleurs d'Orient sur cette nappe en coton, 170 x 250 cm, 49,90 €, La Fiancée du Mekong. Serviette en lin, coll. Florence, 45 x 45 cm, 14,50 €, Alexandre Turpault. Assiette en porcelaine, 27 cm, 4 €, Le Grand Comptoir.

**11 Chatoyant** Nappe madras, tissée et enduite, 50 % coton et 50 % polyester, coll. Marie Galante, 150 x 150 cm, 45 €. Serviette en lin et coton, 43 x 43 cm, 10 € les 2, Linvosges. Assiette jaune en grès émaille, coll. Nénuphar, 24,80 €, Jars.

**12 Air basque** Nappe chevron en coton traité anti-tache, coll. Donibane bleuët, 180 x 180 cm, 106 €. Aussi rectangulaire. Serviette en coton, 45 x 45 cm, 6,50 €, Jean Vier. Assiette en faïence beige, 27 x 27 cm, 5,90 €, Maisons du Monde.



**Femme  
Actuelle**  
présente

**pâtisserie et desserts gourmands**

La collection de *livres* et *d'ustensiles* pour tout réussir !



Actuellement en vente

Votre n°2 : le livre,  
2 pochoirs culinaires  
et le stylo décoratif

N°2

**5,99**

de plus seulement !



Tous les 15 jours chez votre marchand de journaux

[www.collectionpatisserie.fr](http://www.collectionpatisserie.fr)



Rejoignez-nous  
sur Facebook

Dès samedi 30 avril

Votre n°3 : le livre

*Cookies & Muffins*

+ 4 moules à muffin



FAIT MAISON !

## Le tzatziki



Cette fraîche salade de concombre grecque séduit par sa légèreté et sa douceur crémeuse.

PRÉPA  
**10**  
MINUTES

REPOS  
**60**  
MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ **LAVEZ** 1 concombre, pelé ou non, et râpez-le (grille à gros trous). Saupoudrez de sel et faites égoutter 30 min dans une passoire. ◆ **PELEZ** et pressez 2 gousses d'ail dans un saladier. Ajoutez 3 yaourts grecs (brebis ou chèvre, si possible), 6 brins d'aneth ciselés, du poivre, 1 cuil. à s. de vinaigre blanc puis 3 cuil. à s. d'huile d'olive. ◆ **AJOUTEZ** le concombre bien essoré entre vos mains. Placez au frais 30 min et servez avec du pain pita toasté.

J'en fais quoi ?

■ **Un sandwich suédois**  
Tartinez du pain polaire de tzatziki. Recouvrez de saumon fumé et de lamelles d'oignon rouge, refermez avec une autre tranche de pain polaire beurrée.

■ **Une salade de pâtes fraîches**  
Faites cuire 250 g de pâtes à l'eau bouillante salée. Égouttez et rafraîchissez-les à l'eau froide. Mélangez avec le tzatziki, laissez reposer 15 min et servez.

■ **Une sauce poisson**  
Servez du tzatziki à la place de la mayonnaise pour donner un coup de jeune au colin froid. Délicieux aussi frais avec le loup grillé au fenouil, un filet de dorade à la plancha ou du merlan frit.

■ **Des roulés à l'aubergine**  
Tartinez des tranches d'aubergine grillées tièdes de tzatziki et roulez. Emballés de film étirable, je les emporte en pique-nique.

### Sans frontière

N'allez pas dire à un Grec que le tzatziki est turc ! Même s'il se dit que le nom vient du turc "cacik". Notons juste que le cacik turc est plus fluide que le tzatziki

grec. Et qu'il en existe mille variantes, à Chypre, en Bulgarie et plus loin, en Irak, en Arménie et même en Inde, où le raïta possède un air de famille incontestable.

- ➔ Fait maison !
- ➔ L'atelier de Sophie
- ➔ Côté vin
- ➔ En cave
- ➔ Matériel
- ➔ Dans les rayons
- ➔ Banc d'essai
- ➔ Il en reste...





## Dites-moi comment sublimer l'aile de raie

La question de Sandra Fulmer (Villejuif)

Sophie adore partager sa passion, chaque mois, elle échange avec une de nos lectrices et renouvelle sa recette fétiche. Ce mois-ci : l'aile de raie en effilochée, une salade qui fait envie.

**Sandra Fulmer :** *J'aime cuisiner la raie au beurre noir, mais comment faire pour améliorer la consistance, que je trouve parfois trop flasque ? Est-ce parce que la raie a cuit trop longtemps ?*

**Sophie Dudemaine :**

Dès le retour du marché, rincez la raie dans plusieurs eaux ou faites-la tremper pendant 1 h dans un court-bouillon froid vinaigré et salé. La plus grande partie de sa substance gélatineuse disparaît et la chair se détachera facilement du cartilage après la cuisson. Servez-vous de ce court-bouillon pour la cuire, en démarrant à froid, 10 min à frémissements.

**S.F :** *Je voudrais servir une autre garniture que les pommes de terre en robe des champs ou le riz basmati nature. J'ai essayé une purée de céleri-pommes de terre, mais elle trop forte en goût. Je n'ose pas le sucré-salé, que pourtant j'aime particulièrement.*

**S.D :** Vous avez le choix ! Servez avec des haricots verts, une purée d'épinards, une ratatouille, des champignons de Paris, des girolles. Ou alors essayez une autre petite recette très rapide. Faites revenir dans un peu de beurre des cœurs d'artichauts en boîte ou surgelés coupés en bâtonnets. Salez et poivrez, puis ajoutez une pointe de curry. C'est un délice avec la raie !

**S.F :** *Comment dois-je préparer mon beurre "noir" ? Je crains toujours qu'il soit trop acide...*

**S.D :** Il s'agira évidemment ici de beurre noisette. En effet, on ne fait plus de beurre "noir", hors-la-loi à cause de l'acroléine toxique qu'il dégage à haute température. Pour éviter que le beurre soit acide, faites-le chauffer doucement et en surveillant dans une casserole, jusqu'à ce qu'il prenne une couleur devenir noir. Versez-le dans un bol, puis dégraissez la casserole encore chaude avec une cuillerée à soupe de vinaigre de vin. Versez ce jus dans le beurre et ajoutez deux cuillerées à soupe de câpres.



**Vous aussi  
participez et gagnez deux  
livres de pâtisserie**

Envoyez-nous une de vos recettes (texte et photo), les 3 questions que vous souhaitez poser à Sophie Dudemaine, sans oublier une photo portrait de vous.

Adressez l'ensemble par mail à :  
[atelierdesophie@cuisineactuelle.com](mailto:atelierdesophie@cuisineactuelle.com)  
ou sous enveloppe timbrée à :

Cuisine Actuelle, L'Atelier de Sophie,  
13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex.

Si vous êtes sélectionnée, vous recevrez les 2 tomes du mois de la collection "Pâtisserie et desserts gourmands" et leurs ustensiles, actuellement en vente chez votre marchand de journaux (éditions Prisma, valeur du lot : 17,98€).

### TOUTES LES ÉTAPES POUR VOUS





## La recette revue par Sophie



### Effilochée de raie en salade

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 8 MIN

- ◆ 1 kg d'aile de raie en 4 morceaux "épluchés" par le poissonnier
- ◆ 3 cubes de court-bouillon
- ◆ 5 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- ◆ 2 tranches de pain de campagne
- ◆ 20 g de beurre
- ◆ 1 sachet de pousses d'épinards (125 g)
- ◆ 1 citron
- ◆ sel

#### POUR LA VINAIGRETTE

- ◆ 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- ◆ 3 cuil. d'huile d'olive
- ◆ 1 œuf dur haché
- ◆ 3 cuil. à soupe de persil plat haché
- ◆ 2 cuil. à soupe de câpres
- ◆ sel et poivre.

**1 PRÉPAREZ** le court-bouillon en mélangeant 2 l d'eau chaude et les cubes, laissez refroidir. Lavez les morceaux de raie, posez-les dans une casserole. Recouvrez-les avec le court-bouillon froid et le vinaigre. Portez doucement à frémissements. Laissez pocher 8 min en écumant.

**2 ÉGOUTTEZ** la raie, retirez immédiatement la peau. Détachez délicatement la chair de l'arête centrale. Laissez refroidir.

**3 COUPEZ** le pain en dés, faites-le dorer à la poêle avec le beurre. Égouttez-le sur du papier absorbant.

**4 PELEZ** le citron à vif avec un couteau bien aiguisé, en enlevant l'écorce et la peau blanche. Récupérez le jus qui coule.

**5 PRÉLEVEZ** les quartiers en passant le couteau à l'intérieur des membranes. Mélangez les ingrédients de la vinaigrette. Salez, poivrez. Disposez sur les assiettes les épinards, des lamelles de raie et des quartiers de citron. Nappez de vinaigrette, parsemez de croûtons et de persil.

#### L'astuce de Sophie

Il faut enlever la peau gélatineuse de la raie dès qu'elle est cuite et encore bien chaude, en grattant avec la lame d'un couteau.

Piet G. Lethu, rappe Le Jacquard Français, serviette Garnier Thiebaud, couverts G. Degrenne, bocal Corning B

## AIDER À RÉUSSIR VOTRE RECETTE





# Les envies de Sophie

Un cake-sandwich printanier et complet avec crudités et poisson, et des fraises vraiment originales.

## SON CAKE DU MOIS



### Pretty cake à la truite fumée

POUR 10 PERSONNES  
PRÉPARATION : 25 MIN  
CUISSON : 45 MIN

◆ 3 œufs ◆ 150 g de farine avec poudre levante (ou 150 g de farine + 1 sachet de levure) ◆ 10 cl d'huile de tournesol ◆ 13 cl de lait entier ou demi-écrémé ◆ 100 g de gruyère râpé ◆ 1 cuil. à s. de moutarde forte ou à l'ancienne ◆ sel et poivre du moulin.

Pour la garniture : ◆ 200 g de truite fumée ◆ 1 cœur de salade sucrine ◆ 1/2 concombre ◆ 2 cuil. à s. de crème épaisse ou de fromage blanc ◆ 1 cuil. à café de moutarde forte ◆ le jus d'1/2 citron ◆ 4 cuil. à soupe de ciboulette ciselée.

PRÉCHAUFFEZ le four sur chaleur tournante à th. 6 (180 °C).

MÉLANGEZ dans un saladier les œufs avec la farine et la moutarde. Incorporez l'huile petit à petit puis le lait chauffé 1 min au micro-ondes, le gruyère, sel et poivre.

VERSEZ dans un moule à cake de 26 cm non graissé, enfournez et cuisez 45 min. Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

DÉCOUPEZ la truite en lamelles. Lavez et coupez le concombre en rondelles. Effeuiliez la sucrine. Mélangez la crème, le citron, la moutarde, la ciboulette, sel, poivre. COUPEZ le cake en deux. Répartissez sur la base le concombre, la truite et la sucrine.

RECouvrez avec l'autre moitié, puis nouez avec du raphia. Servez avec la sauce à part dans un bol.

## Salade de fraises au Grand Marnier

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 2 H

◆ 500 g de fraises ◆ 2 cuil. à soupe de Grand Marnier  
◆ 100 g de sucre semoule ◆ 3 grosses oranges  
◆ menthe fraîche ◆ poivre du Sichuan.

**LAVEZ ET ÉQUEUTEZ** les fraises, puis coupez-les en deux. Coupez les oranges en deux. Découpez une petite tranche d'écorce pour que chaque moitié ait un fond plat et reste stable sur les assiettes.

**ÉVIDEZ** les demi-oranges dans un saladier à l'aide d'une cuillère. Pressez la

pulpe dans une passoire et conservez le jus.

**MÉLANGEZ** les fraises et le sucre avec le jus des oranges et le Grand Marnier dans un saladier.

**COUVREZ** d'un film étirable et gardez au frais 2 h.

**POUR SERVIR**, déposez les demi-coques d'orange au milieu de bols remplis de glace pilée, ou sur des assiettes refroidies.

**REMPLISSEZ** les coques avec la salade de fraises, puis saupoudrez d'un peu de poivre du Sichuan.

**DÉCOREZ** de feuilles de menthe et dégustez frais.



### Le conseil de Sophie

Le poivre du Sichuan reste facultatif, mais il se marie très bien avec les fraises. Tout comme le vinaigre balsamique : vous pouvez en ajouter 2 cuillerées à café à la place du Grand Marnier.

### Son idée déco

#### Les couverts en plastique relookés

**RIEN DE PLUS CLASSIQUE** que des couverts en plastique transparents.

**ON LEUR DONNE** un coup de tonus en entourant les manches de raphia de plusieurs couleurs. Bel effet sur un buffet de printemps ou un pique-nique.





Tout est meilleur avec  
les Huiles d'olive.  
**Même vous.**



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas



# Crémant d'Alsace

## Des bulles accessibles

Produit selon la méthode champenoise, ce vin pétillant à petit prix permet de faire la fête plus souvent.

### D'où vient-il ?

Du vignoble alsacien dont il représente 21 % de la production. 520 vignerons sortent chaque année plus de 32 millions de bouteilles. Leader des vins effervescents AOC après le champagne, le crémant voit ses ventes augmenter régulièrement depuis les années 1980. Né entre 1870 et 1914, quand les Champenois se sont installés en Alsace pour des raisons douanières, le crémant alsacien bénéficie d'une AOC depuis 1976. Il est élaboré selon la même méthode que le champagne : seconde fermentation en bouteille, repos sur lies d'au moins 9 mois, dégorgement pour séparer les lies. On le tire de cinq cépages blancs : pinots blanc et gris, chardonnay, riesling, auxerrois – et d'un rouge : le pinot noir.

### Une grande famille

Les crémants d'Alsace sont en majorité blancs, le plus souvent "brut" (moins de 12 g de sucre/litre), mais parfois "extra-brut" (moins de 6 g de sucre/litre). Les crémants rosés (15 % des vins) sont tirés obligatoirement du pinot noir, les "blanc de blancs" de raisins blancs, les "blanc de noirs" de pinot noir. Un bon crémant, élégant et vif, avec une mousse fine et ferme remontant en colonne, peut vieillir quelques années. Bu jeune, il est plus frais et fruité.

### Comment le servir ?

Comme toutes les bulles, il est apprécié bien frais, 7-8 °C, en le gardant dans un seau à glace. Il peut être servi nature ou en cocktail, en verre à pied ou en flûte.

**LA ROBE**  
Couleur d'or pâle, brillante, à la mousse fine et persistante.

**LE NEZ**  
Vif et frais avec des arômes de poire, pomme, pêche, abricot et des notes de brioche, de fruits secs et de fleurs blanches.

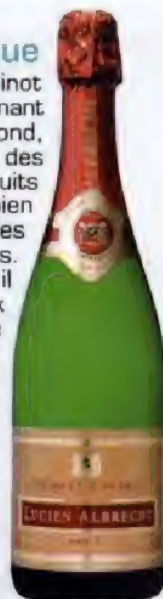
**LA BOUCHE**  
Fraîcheur et fruité, équilibre entre vivacité et ampleur, finale désaltérante.

## Notre sélection

### Classique

Tiré du pinot blanc, ce crémant brut, vif et rond, développe des arômes de fruits blancs bien mûrs avec des notes fleuries. À l'apéritif, il s'accorde aux verrines de légumes et fruits de mer comme aux classiques gougères.

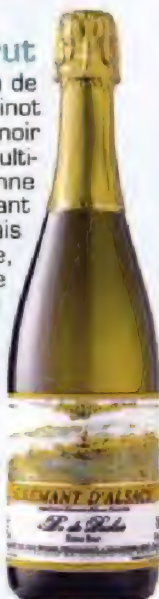
Crémant brut Lucien Albrecht, 7 €, Auchan, Système U.



### Extra-brut

L'association de chardonnay, pinot blanc, pinot noir et auxerrois, cultivés en bio, donne ce joli crémant extra-brut, frais et aromatique, aux notes de fleurs blanches et de brioche. Idéal pour escorter des coquillages cuits ou un tartare de la mer.

Crémant extra-brut bio, B de Becker, 10,50 €, chez Nicolas.



### Élégant

L'alliance pinot blanc et auxerrois lui confère un bouquet de fleurs blanches et de pain grillé, une bouche longue, fraîche et fruitée. Notes d'agrumes. Parfait avec des toasts de brioche au foie gras, des pêches rôties à la réglisse.

Crémant blanc de blancs Dopff & Irion, 8,70 € départ et cavistes.



### Séducteur

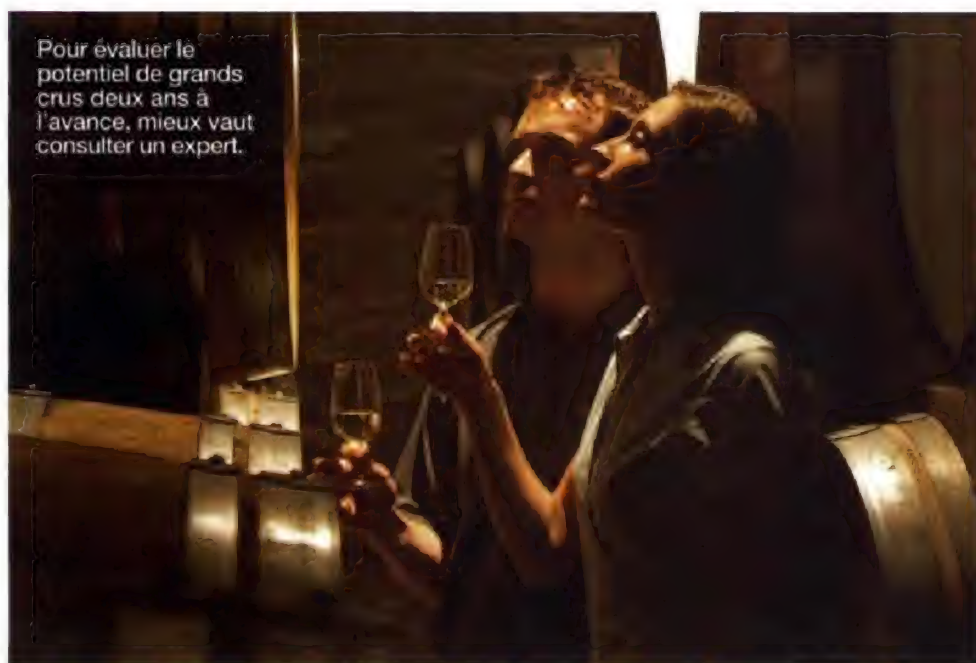
Ultra-médaille, à base de pinot blanc avec un peu d'auxerrois et de chardonnay, un vin ample en bouche. Ses arômes de brioche grillée s'accordent au poulet en gelée, à la salade de fruits de mer.

Crémant d'Alsace brut Giersberger, Cave de Ribeauvillé, 8,10 € départ et cavistes.





Pour évaluer le potentiel de grands crus deux ans à l'avance, mieux vaut consulter un expert.



## Les bonnes affaires de mai

### Blanc élégant

Équilibré et très fin, à la robe d'or pâle, ce joli chardonnay du Beaujolais possède un bouquet de fleurs blanches et une bouche gourmande avec une finale sur la brioche. On le savoure à l'apéritif avec brochettes de gambas ou tartellettes au fromage.

Château Talancé, beaujolais blanc 2009, 6,50 €, Casino.



### Rosé charmeur

Ce vin de pays rosé né en Provence est tiré du cabernet, ce qui lui donne une robe vive, un bon équilibre et de beaux arômes de fruits rouges et d'agrumes. À servir bien frais, sur des petits farcis et des poissons grillés.

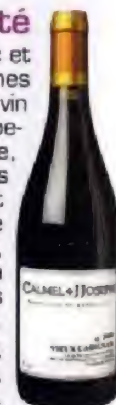
Le Page de Vignelaure 2009, vin de pays de Méditerranée, Château Vignelaure, 6,90 €, cavistes.



### Rouge fruité

Venu du Languedoc et tiré de vieilles vignes de carignan, c'est le vin idéal pour un barbecue. Riche et souple, très fruité avec des arômes de cassis et de cerise et une jolie longueur en bouche, il s'apprécie sur un magret grillé ou des travers de porc.

Vieux carignan 2009, Calmel + J. Joseph, 8 €, cavistes.



## Un particulier peut-il acheter des vins "en primeur" ?

La réponse de notre experte caviste, **Aude Legrand**

**66** Les achats "en primeur", qui se font au printemps, quand la fermentation des vins est terminée et que commence leur élevage en fût, étaient jusqu'ici réservés aux professionnels. Il est vrai qu'eux seuls ont accès aux dégustations des grands crus pas encore finis mais dont ils savent deviner le potentiel. Ils achètent les vins sélectionnés par pièce (barrique), qui attendront

près de deux ans dans les chais pour finir leur élevage avant la mise en bouteille. **Les acquéreurs prennent un pari sur l'avenir** du vin et, plus compliqué, sur les spéculations auxquelles il va être soumis. Aujourd'hui, **les particuliers peuvent acheter des vins en primeur**, ce qui leur permet de se procurer des grands crus difficiles à trouver plus tard et, en principe, de réaliser une affaire intéressante, les

**prix étant 20 % plus bas** que lorsque le vin est prêt à la vente. Je conseille de s'adresser à une bonne maison de négoce ou à un caviste compétent et fiable pour se lancer. Car il est important de rappeler que l'achat et donc le paiement se font deux ans avant la livraison."



## L'objet du mois

### AÉRATEUR D'ARÔMES

Parfaite pour les vins jeunes qui doivent absolument être aérés afin de développer pleinement leurs parfums, cette "fontaine Vitesse" se pose sur la bouteille, qu'on emboîte ensuite délicatement, tête en bas, sur la carafe. Très facile, spectaculaire et vraiment efficace. Screwpull, 69 €.



74 % des Français déclarent appliquer systématiquement la règle du conducteur désigné qui ne boit pas (source Ireb)

## À redécouvrir

### LE RATAFIA DE NOS GRANDS-MÈRES

L'apéritif de nos aïeules champenoises et bourguignonnes s'offre une seconde jeunesse ! Titrant 16° environ, ce "mistelle" associe le moût de raisin frais et une quantité suffisante d'eau-de-vie de raisin pour éviter la fermentation. Celui-ci, assemblé en haute Provence, exhale des arômes de raisin sec.

Ratafia, Domaine de Régusse, 10 €.



Ne manquez pas votre hors-série

**Tartes, pizzas et clafoutis,**  
renouvelez vos classiques !



**Le meilleur**

En kiosque  
dès le  
2 mai

**de la cuisine**

Cuisine Actuelle hors-série.  
Un numéro tous les 2 mois : collectionnez-les !



# Les filtres ont de l'avenir

Les cafetières à filtres ont su évoluer pour s'adapter à (presque) toutes nos exigences et nous offrir une généreuse quantité de café !



*Coup de cœur*

## COMPLÈTE

Grâce à son broyeur intégré, cette cafetière permet de profiter de tous les arômes d'un café fraîchement moulu. Automatique et programmable jusqu'à 24 h à l'avance, il suffit de sélectionner la quantité de tasses à préparer, (de 2 à 12 tasses) et l'intensité de l'arôme souhaité : la verseuse isotherme en inox à double paroi conserve le café jusqu'à 8 h au chaud ! En Inox brossé, d'une capacité d'1,8 l, filtre permanent amovible, filtre à eau.  
Dim. 24 x 20 x H 36 cm, puissance 1000 W. L'aduo, Cuisinart, 170 €.

## COMPACTE

Idéale pour les petits espaces, cette cafetière de 0,75 l (6 tasses) dispose d'un plateau chauffe-tasses pour garder les tasses au chaud pendant la préparation du café. Un filtre permanent amovible, un système stop-gouttes et une résistance pour maintenir le café bien au chaud.  
Dim. 17 x 23,8 x H 29,5 cm, puissance 1200 W. kMix 6T, Kenwood, 79 €.



## FAMILIALE

Cette cafetière programmable jusqu'à 24 h à l'avance permet de gagner du temps à l'heure du petit déjeuner ! D'une contenance d'1,8 l, elle est parfaite pour les grandes familles. Elle est dotée d'un sélecteur d'arômes pour offrir un café plus ou moins corsé. Système anti-gouttes et arrêt automatique après 2 h.  
Dim. 22,5 x 23 x H 35,5 cm, puissance 950 W.  
Colors, Russell Hobbs, 50 €.



## SIMPLISSIME

D'une capacité d'1 l (8 tasses), elle est dotée d'un porte-filtre pivotant, avec système anti-gouttes permettant de retirer la verseuse en verre à tout moment, et fournie avec un filtre permanent amovible. L'essentiel à prix doux !  
Dim. 19 x 22,7 x H 29 cm, puissance 800 W.  
Atout Prix, Orva, 9,90 €.

**À savoir avant d'acheter**

- **Économique et écologique.** Le coût à la tasse est 2 à 8 fois moins élevé avec une cafetière-filtre qu'avec les machines à dosettes ou à capsules.
- **Programmable et personnalisable.** Un modèle programmable offrira un agréable réveil avec le parfum énergisant du café. Équipée d'un sélecteur d'arômes, votre machine préparera un café à votre goût, corsé ou plus léger. À l'instar des "robots café", la cafetière-filtre la plus performante peut aussi broyer le café en grains.
- **Isotherme et sécurisée.** Vous buvez du café toute la journée ? Optez pour une machine à verseuse isotherme qui le garde au chaud 6-8 heures. D'autres détails font la différence : l'arrêt automatique (sécurisant et économique) ou le filtre permanent qui se retire en un clin d'œil pour jeter la mouture : fini les filtres en papier !
- **Filtrante.** Le calcaire détruit le circuit d'eau et altère la saveur du café. Choisissez un modèle doté d'un système de filtration ou utilisez une eau filtrée qui éliminera également le goût très désagréable du chlore.





Femme Actuelle

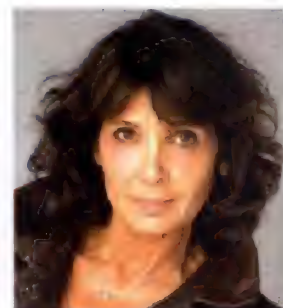
avec le soutien de NIVEA

# A votre tour de faire partie des FEMMES FORMIDABLES !

Inscrivez-vous dès maintenant sur

[www.femmesformidables.femmeactuelle.fr](http://www.femmesformidables.femmeactuelle.fr)

« Vous êtes généreuse, vous êtes engagée... Devenez l'une des 10 Femmes Formidables 2011 et mettez votre association à l'honneur ! »



Stéphanie Fugain  
Marraine du Prix des  
Femmes Formidables

Bravo aux Lauréates 2010 !



« Grâce au Prix, nous avons pu organiser davantage de sorties pour les enfants malades atteints de drépanocytose. »

JENNY HIPPOCRATE-FIXY,  
l'prix du jury pour son association APIPO

## La 6<sup>ème</sup> édition du prix

Partout en France, des femmes d'exception se mobilisent au sein d'associations pour l'enfance, la solidarité ou l'environnement. Pour les faire connaître et soutenir leurs actions, Femme Actuelle lance la 6<sup>ème</sup> édition du Prix des Femmes Formidables.

## Un Jury d'exception

En partenariat avec France Benévolat, il est composé d'experts du monde associatif, de la rédaction et de lectrices de Femme Actuelle. NIVEA élira son « Coup de cœur » en récompensant l'action d'une finaliste au service de la famille.

Un soutien exceptionnel offert aux associations sélectionnées:

- Une dotation de 60 000€ pour les 10 finalistes.
- Reportage dans Femme Actuelle sur les finalistes.
- Rencontre avec la rédaction et les membres du jury.

Inscrivez-vous avant le 6 juin 2011

Téléchargez et complétez vite votre dossier de candidature.

N'hésitez pas à vous représenter même si vous avez déjà participé, et à encourager d'autres femmes formidables à le faire !





# La Tapenade

Sélectionnées pour la qualité de leurs olives, ces tapenades ont de la personnalité ! Douces, corsées ou acidulées, elles flattent le palais, chacune à leur manière.

Coup de cœur



## PREMIÈRE PRESSION PROVENCE

**Tapenade authentique**  
Réalisée avec des ingrédients simples, dont d'excellentes olives de Nyons, cette recette a un côté fait maison. On aime sa texture rustique et son goût d'olive prononcé.

- Le + Une recette traditionnelle.
  - Le - Le pot trop petit... pour les gourmands.
- Première Pression Provence, Tapenade toute simple, 4 € les 90 g. Boutiques et VPC.



AU BASILIC

## BJORG

**Tapenade bio**  
Issue de l'agriculture biologique, elle contient du basilic en bonne quantité (deuxième ingrédient sur la liste), ce qui lui donne un goût typé et une sensation de fraîcheur. Original aussi, son hachage assez gros.

- Le + Saveur intense, délicieuse dans les pâtes.
  - Le - La recette fait une entorse à la tradition.
- Bjorg, tapenade d'olives noires, 2,96 € les 90 g. En grandes et moyennes surfaces.



ACIDULÉE

## BLINI

**Tapenade douce**  
Fraîche, c'est la plus délicate de notre test. La saveur des olives est légère et un peu acidulée, l'anchois passe inaperçu. Un produit onctueux à la texture lisse.

- Le + Modérément salée.
  - Le - La présence d'un conservateur.
- Blini, tapenade, 1,89 € les 100 g. En GMS.



ITALIENNE

## CREAZIONI D'ITALIE

**Tapenade corsée**  
Cette pâte d'olives est préparée à partir d'une très bonne variété de petites olives italiennes nommées taggiasche. Très corsée, elle offre une finale à la légère amertume que les connaisseurs apprécieront.

- Le + L'olive en majesté, sans câpres ni anchois.
  - Le - Un petit goût de noyau qui plaît... ou pas.
- Creazioni d'Italia, préparation à base d'olives taggiasche, 2,98 € les 90 g. Leclerc et autres GMS.



INTENSE

## MONOPRIX GOURMET

**Tapenade à cuisiner**  
D'un noir profond appétissant, ce produit assez salé est parfumé d'une touche d'herbes de Provence. D'une saveur intense, il évoque le goût des olives noires à la grecque. On en parfume une vinaigrette et on l'utilise en cuisine.

- Le + Pas d'amertume.
  - Le - Une odeur d'huile d'amande douce.
- Monoprix Gourmet, tapenade noire, 2,27 € les 110 g.



AUX HERBES

## JEAN MARTIN

**Tapenade de caractère**  
Beaucoup de personnalité pour cette recette très aromatique qui fleurit bon la garrigue et les câpres. Les excellentes d'olives grossanes, récoltées en Provence, lui donne un goût marqué, cependant plus fruité que fort.

- Le + Peu grasse.
  - Le - Trop d'herbes pour certains dégustateurs.
- Jean Martin, tapenade aux olives noires grossanes, 2,90 € les 110 g. En grandes et moyennes surfaces.



# Quoi de neuf en mai ?



1

## 1. BONNE GRAINE

Trois atouts pour ces graines de soja toastées : elles sont peu salées, deux fois moins grasses que les cacahuètes et constituent une source de protéines, magnésium et fer. Croquantes et à la saveur originale, elles combinent les petits creux ou dynamisent une salade. *Soya Party, Soy, 1,80 €/70 g, dans les magasins bio.*



## 2. BIEN FRAPPÉS

Après l'indien (à la grenadine), le rasta (saveur tropicale) et l'aristo (au cassis), la gamme Orangina s'agrandit. Le samourai vient combattre votre soif de sa vivacité citronnée et la geisha vous offre sa douceur de pêche. Des cocktails à apprécier bien frais. *Orangina Geisha ou Samourai, 1,69 €/1,5 l, dans les grandes surfaces.*



## 3. DE BEAUX PÂTONS

Bien à l'abri dans leur coffret en carton, ces pâtons frais acceptent toutes les garnitures. On étire la pâte à pizza à la main. La pâte brisée reste imperméable aux garnitures juteuses. Avec ses 192 feuillets, la pâte feuilletée est notre préférée, légère et très croustillante. *Pâte feuilletée ou brisée, 1,95 €/350 g, pâte à pizza 2,40 €/400 g, Francine, GMS.*



## 4. SAUMON AUTHENTIQUE

Au naturel, voilà un saumon qui porte bien son nom. Élevé en Norvège selon une filière spécifique très contrôlée, le poisson est paré, salé, séché puis tranché, mais jamais fumé. On est séduit par son goût franc et la finesse de sa chair, fondante en bouche. *Saumon au naturel non fumé, Labeyrie, 5,99 €/135 g, GMS et boutiques Labeyrie.*

## 5. AU PARFUM !

Plus proche du fruit que la liqueur, ce vaporisateur de Cointreau diffuse un parfum d'orange parfait pour la cuisine. Il fait merveille aussi bien sur un toast au foie gras que sur une brochette de fruits ou une crème brûlée. Les chefs l'utilisaient déjà, à nous d'y avoir accès. *Cointreau Cuisine, 18 €/35 cl, Lafayette Gourmet.*



## 6. COMME À NEW YORK

Après 3 h de décongélation, on déguste ce dessert à l'américaine bien fondant, composé d'une épaisse couche de fromage blanc battu, à la texture dense et à la saveur toute douce, posé sur un lit de spéculoos émiettés. À servir avec un coulis de fruits rouges. *Cheesecake, 3,99 €/190 g (2 parts), dans les magasins Thiriet surgelés.*



## 7. TARTINES MARINES

Parfumé au citron, aux olives ou aux 3 vinaigres, ce mélange de fromage blanc et de wakamé (algue riche en calcium, sodium, potassium et fer) se tartine sur les toasts apéritifs ou se sert en verrines. À utiliser aussi en base de sauce pour les poissons. *Méli'Marin aux algues, Cruscana, 2,40 €/100 g, en grandes surfaces.*



## 8. LE CANARD AUTREMENT

Taillé en larges bandes, ce magret charnu s'apprécie "rouge au cœur", tel un steak. Un régal à poêler 2 min par face et à escoroter de pommes sautées à l'ail et au persil. *Magret "façon entrecôte", Delpeyrat, 4,95 €/220 g, GMS.*



## Ça arrive au supermarché

■ **Auchan.** La marque s'installe au cœur des villes sous l'enseigne "A 2 pas". Des espaces de 250 à 550 m<sup>2</sup> déclinent une offre essentiellement alimentaire. Plusieurs ouvertures sont prévues en région parisienne en 2011 et 50 magasins devraient s'implanter partout en France d'ici 2015.  
■ **Leader Price.** L'enseigne lance sa gamme Leader Price Bébé, petits

pots et plats, céréales (2 €/400 g) et lait de croissance (1,41 €/l). Pour les plus grands, brique de lait aromatisé (1,64 €/6 x 20 cl), pâtes colorées ou compotes en gourde (3,20 €/12 x 90 g) sous la marque Leader Price Kids.  
■ **Monoprix.** La bonnotte de Noirmoutier sera en vente, exclusivement du 6 au 8 mai. Cette pomme de terre primeur croquante est récoltée et ex-

pédiée dans la journée. Son petit goût de châtaigne vaut d'être découvert.  
■ **La Vie Claire.** Le spécialiste de l'alimentation biologique propose 16 produits garantis sans gluten, dont certains, vignettés, peuvent être remboursés par la Sécurité Sociale. Pain prétranché 4,98 €/400 g, muesli aux fruits 6,29 €/500 g, spaghettis ou torsades au riz complet 4,95 €/500 g.



# Abonnez-vous à Cuisine Actuelle



...et recevez en cadeau :

la balance de cuisine électronique



Design et astucieuse, cette balance de cuisine vous propose la conversion gramme/millilitre pour réaliser avec succès toutes vos recettes ! Elle est dotée d'un écran LCD, d'une tare automatique, d'une poignée intégrée et d'un plateau en verre. Elle offre une capacité maximum de 5 Kg et une graduation au gramme.

- Dim : 23,9 x 16,3 x 2,3 cm
- Livrée avec 2 piles.

**Terraillon®**  
LE BIEN-ÊTRE PRÉCISEMENT

## Avantages Abonnés

- ✓ Moins cher que le prix de vente au numéro
- ✓ Réception à domicile de votre magazine
- ✓ Possibilité de faire suivre votre abonnement partout en France métropolitaine
- ✓ Prix garanti pendant 1 an

## Offre réservée aux lectrices de Cuisine Actuelle

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☒ **OUI**, je profite de votre offre :

1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) + la balance de cuisine électronique Terraillon® en cadeau pour 38,90€ seulement au lieu de 45€\*.

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

J'indique mes coordonnées ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom : .....  
Prénom : .....  
N° : ..... Rue : .....  
Code postal : ..... Ville : .....  
Téléphone\*\* : ..... Date de naissance\*\* : .....  
E-mail : .....  
CGF245A

\* Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires

\* Prix de vente au numéro \*\*Facultatif Photo non contractuelle Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du livre : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRESSE.

Je peux aussi m'abonner sur [www.prismashop.cuisineactuelle.fr](http://www.prismashop.cuisineactuelle.fr)



# À TABLE !

Voici 4 menus élaborés avec les recettes du mois, rien que pour vous faciliter la vie.

## Menu 1

### Envie d'agrumes

Il fait beau et, au marché, on craque sur les oranges et les citrons. Une façon de faire le plein de soleil et de vitamines !



P. 73

**P. 73 ENTRÉE**  
Effilochée de raie  
en salade au citron

**P. 45 PLAT**  
Osso-buco  
à l'orange



P. 45

**P. 61 DESSERT**  
Terrine d'agrumes  
au Martini



P. 61

**Astuce** Vous avez des enfants à table ? Remplacez le Martini de la terrine par 10 cl de jus d'orange, avec une gousse de vanille ou du jus de framboise dans lequel vous pouvez faire infuser des feuilles de menthe.

**Vin idéal** Rosé de Provence, frais et vif, qui possède aussi des arômes d'agrumes et s'harmonise avec chaque plat, de l'entrée au dessert.

## Menu 2

### Menu italiano !

Comment résister au charme des bons petits plats méridionaux ? Aujourd'hui, on se régale des saveurs du Sud.



P. 48

**P. 48 ENTRÉE**  
Risotto safrané  
aux palourdes

**P. 17 PLAT**  
Rôti de veau  
à l'italienne



P. 17

**P. 54 DESSERT**  
Cappuccino  
de framboises  
en granité



P. 54

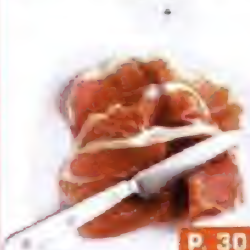
**Astuce** Déclinez le principe du dessert avec un très bon café et poudrez la crème d'un voile de cacao. Si vous n'avez pas le temps de réaliser un granité, il suffira de prélever des copeaux d'un sorbet ou d'une crème glacée.

**Vin idéal** Gavi di gavi, ce blanc italien aromatique et riche avec une finale vive et désaltérante.

## Menu 3

### Slunch

Dimanche, entre le goûter et le dîner, on discute avec les copains en picorant des petites choses salées ou sucrées...



P. 30

**P. 30 SALÉ**  
Brochettes  
melon-jambon

**P. 18 SALÉ**  
Tartines de fèves  
à la menthe



P. 18

**P. 16 SUCRÉ**  
Verrines de fraises  
à la crème anglaise



P. 16

**Astuce** Complétez votre slunch en proposant des petits fromages de chèvre arrosés d'huile d'olive et parsemés d'herbes fraîches, une ribambelle de petits pains fantaisie, des petits pots de tapenade, de pesto et de tzatziki.

**Vin idéal** Un vin blanc aromatique et très fruité comme un pinot gris d'Alsace, avec sa finale légèrement tendre.

## Menu 4

### Parfumé

Inventives et sophistiquées, les herbes aromatiques ! Voilà le petit plus qui donne du relief et de la couleur à vos recettes.



P. 67

**P. 67 ENTRÉE**  
Légumes grillés à  
l'huile mentholée

**P. 53 PLAT**  
Poulet rôti au thym,  
citron et pomélo



P. 53

**P. 59 DESSERT**  
Aspic de  
framboises, pêches  
et verveine



P. 59

**Astuce** Déjeunez en famille sans aucun stress. L'entrée et le dessert préparés la veille, reste à mettre le poulet au four. On file chez le boulanger acheter une sublime fougasse au romarin, et le tour est joué !

**Vin idéal** Pour ces saveurs typées, un rouge jeune et frais tiré de la syrah, aux notes de fruits noirs et d'épices.



# INDEX mai

## Entrées

10 idées avec du jambon cru	30
Beurre blanc	36
Brioche au saumon	51
Crumble de tomates	34
Effilochée de raie en salade	73
Légumes grillés à l'huile mentholée	67
Mousse de brocolis au pesto d'amandes fraîches	52
Œufs farcis au saumon	29
Perlant framboise	51
Petits soufflés au fromage	29
Pretty cake à la truite fumée	74
Printanière de fèves aux lardons	18
Strudels de jambon aux deux pommes	28
Tartines de fèves à la menthe	18
Tzatziki	71

## Plats

Cocotte de dinde au citron et aux olives	35
Œufs au nid	37
Pavés de saumon aux amandes sur riz crémeux	34
Pizza en 3 versions inédites	32
Poulet thym-citron-pomelo	53
Risotto au poivron rouge et au sésame	48
Risotto aux champignons et au parmesan	48
Risotto aux fèves et au haddock	49
Risotto aux petits pois et pancetta grillée	49
Risotto de rougets aux dés de légumes	49
Risotto d'escargots au beurre vert	49
Risotto safrané aux palourdes	48

Riz au poulet	37
Rôti de veau à l'italienne	17
Salade de maïs aux crevettes	37
Tartare à l'asiatique	33
Tartare à l'italienne	33
Tartare du boucher	33
Vitello tonnato	17

## Desserts

Aspic de framboises, pêches et verveine	59
Cappuccino de framboises en granité	54
Cocktail jelly aux fruits	58
Fruits rouges en gelée de menthe	60
Gaspat'chef	37
Litchis à la gelée fondante de rose	62
Millefeuille au chocolat	37
Saint-honoré	64
Salade de fraises au Grand Marnier	74
Salade de fraises, nuage de guimauve	16
Soupe aux fraises anisée	35
Terrine d'agrumes au Martini	61
Verines de fraises à la crème anglaise	16

Vos 16 fiches recettes page 43

## Pâtes

Farfalles crevettes et avocat
Pennes au thon et bacon
Salade de pâtes saumon-aneth
Torsettes au poulet mariné

## Dorade

Dorade à l'orientale
Dorade rôtie au fenouil
Filets de dorade façon basquaise
Filets de dorade retour d'Asie

## Osso-buco

Osso-buco à la gremolata
Osso-buco à la milanaise
Osso-buco à l'orange
Osso-buco express

## Flans

Far aux abricots
Flan coco
Flan pâtissier
Petits flans au parfum d'orange

+ Pêle-mêle : tuiles au fromage, tatin boudin-pommes, taboulé, bonbons apéritifs, salade de fruits rouges, milk-shake à la fraise... Des recettes vite faites avec 7 produits "Il en reste !" 86

## Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

### Pour s'abonner

#### France métropolitaine

21,40 € au comptant

#### Par courrier

Service Abonnements Cuisine Actuelle  
62066 Arras Cedex 9

#### Par téléphone

0826 963 964 (0,15 €/min)

#### Par Internet

Sur notre site : [www.prismashop.cuisineactuelle.fr](http://www.prismashop.cuisineactuelle.fr)

### Pour contacter le service lecteurs

#### Par courrier

Service Lecteurs Cuisine Actuelle  
13, rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

#### Par téléphone

France métropolitaine : 01 73 05 67 50  
DOM-TOM et étranger : (00) 33 01 73 05 67 50

#### Par mail

[lecteurs@cuisineactuelle.fr](mailto:lecteurs@cuisineactuelle.fr)

#### Anciens numéros

Contactez le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-contre.

**Crédits photo** Sucré Salé : Desgrieux p. couv-40-49/Paquin p. couv-52-53-54-60-84(2)/Bono p. 3-29(2)-34(2)-35(2)-37(2)-39-40-44-49(2)/Viel p. 4/Veigas p. 15-42-48/Amiel p. 17-84/Nurra p. 17-44/Amon p. 21/Studio p. 24-62-87/Nicolas p. 28/Riou p. 33/Kettenhofen p. 33-45/Fenot p. 33/Vaillant p. 37(2)/Nikouline p. 41-42-48(2)-84/Mallet p. 43-45-84-87/Roulier/Turiot p. 43-45-46/Rivière p. 43/Caste p. 44/Bichon p. 44/Marielle p. 45(2)-58-61-84/Food&Drink p. 46/Flayols p. 46/Lawton p. 71 ACP Syndication : Urizar p. 3-38-49, Mondadori Syndication : p. 3-59-84-87, L. Rouvrais/E.-M. Briolat : p. 3-72 à 74(10)-84-87, P. Maurein : p. 3-65/A. Fevrier : p. 3-10-33-61, Amiel/Leleux/Nieto : p. 8, OSF/Biosphoto/Ringland : p. 11, Prince de Bretagne : p. 14, StudioX/Stockfood : Hoffmann p. 15/Newedel p. 30-84/Bell p. 54/Matheus p. 56, Planet Syndication : Munnis p. 16(2)-84/Morgans p. 18(2)-84-87, Sopexa : p. 16, [www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org) : Rouvrais p. 17 Andia : Moura p. 20, F. Amiard : p. 22, Masterfile : p. 25, Photononstop : Daniel p. 26, B. Marielle/V. Gault : p. 32-64/65(7)-86, N. Leser : p. 36/Leser/Shadow p. 51, Ph. Louzon : p. 53-56/57(12)-68/69(12)-76, Oredia : Lucenet p. 66, F. Veigas : p. 67-84, [www.photokugler.com](http://www.photokugler.com) p. 76, Getty Images : p. 77, Agence Soury : p. 81 Illustrations : Minn p. 37.

**Cuisine Actuelle**

Magazine mensuel  
édité par

**P** GROUPE PRISMA PRESSE

13, rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers

Téléphone : 01 73 05 45 45

Site Internet : [www.cuisineactuelle.fr](http://www.cuisineactuelle.fr)

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €,

d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant

Gruner + Jahr Communication GmbH.

Ses trois principaux associés sont Média Communication

SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH,

France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

## RÉDACTION

13, rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex

Téléphone : 01 73 05 + N° de poste

Télécopie : 01 47 92 65 99

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)

Rédactrice en chef adjointe :

Sophie Janvier (6592)

Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)

Secrétariat : Sophie Lassous (6598)

Rédaction : Sophie Cohodes (6604) chef de

service, Cécile Coullier (6603) chef de rubrique

Secrétaire générale de rédaction :

Joëlle Leproux-Sales (6593)

Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613)

et Michel Poyat (6607) chefs de studio,

Corinne Le Roux (6608)

Photo : Sylvie Cornet (6587) chef de service,

Nathalie Cohen-Hébert (6521) chef de

service missionnée, Carole Cuciniello (6585)

secrétaire documentaliste

Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)

Fabrication : Yann Saunier (6859)

Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie,

V. Bestel, A. Bin-Gayet, A. Boschet,

G. Bouchu, A. de Crozet, M. Darmon,

M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric,

C. Lamontagne, C. Masson, E. de Meurville,

N. Renaud, Ph. Sinsheimer, C. Vialard.

## PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Directrice exécutive Prisma média :

Aurore Domont (6505)

Directrice commerciale adjointe :

Martine El Koubi (6410)

Directeur publicité : Thierry Flamand (6426)

Responsable planning : Leila Saddek (4529)

Responsable opérations spéciales :

Mathilde Hamelin (6484)

Responsable commerciale exécution :

Marie-Annick Bobet (6476)

Assistante commerciale : Sandrine Lenoir (6507)

Directeur marketing publicitaire/études

éditoriales : Nicolas Cour

Directrice marketing client : Jelka Holler

Directeur commercialisation réseau :

Bertrand Houlié

Directeur des ventes : Bruno Recurt

Directeur de la publication : Rolf Heinz

Editrice : Pascale Socquet-Juglard

Directrice marketing : Claire Bernard

Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros :

62066 Arras Cedex 9.

Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une

communication locale)

[www.prismashop.cuisineactuelle.fr](http://www.prismashop.cuisineactuelle.fr)

Photogravure : Allo Scan

Imprimé en Allemagne :

Prinovia Itzehoe, am Vossbarg,

25524 Itzehoe

Distribution : Presstails

ISSN : 09893091. Commission

paritaire : n° 0114 K 84150

Création janvier 1991

© 2011 Prisma Presse

Dépôt légal : avril 2011.

La rédaction n'est pas responsable

de la perte ou de la détérioration des

textes ou photos qui lui sont adressés

pour appréciation. La reproduction,

même partielle, de tout matériel publié

dans le magazine est interdite.

Audience mesurée par

AUDIPRESSE



# Rien ne se perd

Vous avez fait (presque !) toutes nos recettes et acheté les produits conseillés, mais tout n'a pas servi ? Recyclez... pour le meilleur !

## Avec le riz à risotto

- ◆ **Un riz au lait.** Vite fait, on remplace le riz rond à dessert par ce riz italien, pour un résultat crémeux à souhait.
- ◆ **Des croquettes.** Ajouter un peu de fromage râpé et de chapelure dans un reste de risotto froid, rouler dans de la farine et faire dorer à l'huile.

## Avec du parmesan râpé

- ◆ **Des tuiles au fromage.** Étaler le râpé par cuillerées bien espacées sur une plaque antiadhésive et faire blondir au four à th. 6 (180 °C).
- ◆ **Une petite sauce.** Faire bouillir 5 min 20 cl de crème liquide. Verser 4 cuil. de fromage, mélanger hors du feu et poivrer. Excellent sur un steak.
- ◆ **Une vinaigrette.** Fouetter de l'huile d'olive, du vinaigre de vin blanc, du jus de citron et du poivre avec 1 petite poignée de parmesan. À consommer sans modération sur du mesclun.

## Avec des fraises

- ◆ **Une entrée folle.** Mélanger des tomates et des fraises coupées en quartiers et arroser d'une petite sauce au vinaigre balsamique.
- ◆ **Un milk-shake.** Mixer 1 yaourt vanillé avec les fraises, 1 verre de lait et 4 glaçons. Servir vite.
- ◆ **Le coulis de l'été.** Pour sublimer une glace à la vanille, on mixe des fraises avec 1 filet de jus de citron et du sirop de grenadine, puis on filtre avec une passoire fine.

## Avec du basilic

- ◆ **Une déco de chef :** on fait frire des feuilles bien essuyées dans de l'huile très chaude et on décore nos plats de ces dentelles craquantes.
- ◆ **Une salade de fruits rouges.** Verser du sucre vanillé, ajouter du basilic déchiré, puis bien mélanger.
- ◆ **Des tartines.** On mélange du basilic et du chèvre frais et on l'étale sur des tranches de pain grillé.

## Avec de l'huile essentielle de menthe

- ◆ **Un thé à la menthe.** On en ajoute une toute petite goutte dans la théière de thé vert.
- ◆ **Un taboulé.** Verser 2 gouttes dans la semoule bien gorgée de persil. Elles vont remplacer 1 bouquet de menthe hachée.
- ◆ **Une glace After Eight.** Dès que la crème anglaise au chocolat est terminée, ajouter 2 gouttes d'huile essentielle de menthe avant de turbiner.

## Avec des feuilles de brik

- ◆ **Des coupes craquantes.** On y sert une salade de fruits : bien badigeonnées de beurre, on moule les feuilles en corolle dans des ramequins et on les fait dorer au four.
- ◆ **Des bonbons apéritifs.** Enfermer dans les feuilles de brik 1 cuillerée de Boursin au poivre, tortiller les extrémités, enduire d'huile d'olive, puis faire dorer au four.
- ◆ **Une brik à l'œuf.** Casser 1 œuf au milieu d'1 feuille, garnir de sauce tomate cuisinée et de miettes de thon à l'huile, poivrer, rabattre les côtés et cuire dans de l'huile.

## Avec du boudin antillais

- ◆ **Un fruity boudin.** On le fait cuire dans du beurre et on le sert avec une poêlée d'abricots ou de pêches bien chaude, salée et poivrée.
- ◆ **Un parmentier épicé.** Émietter le boudin dans un plat beurré. Couvrir de purée de pommes de terre, de 2 biscottes mixées et faire gratiner.
- ◆ **Une tatin.** Poser des tranches de boudin sur les pommes caramélisées. Recouvrir de pâte brisée et cuire 30 min à four th. 6 (180 °C).



# Le mois prochain dans **Cuisine Actuelle**

## DOSSIER

Déclinez  
votre menu  
sur le thème  
**brochettes**  
d'ici et  
d'ailleurs.



## AU MARCHÉ

La vraie  
saison des  
**courgettes**  
commence.  
Fraîche et  
émincée,  
un délice !



## TOUS LES JOURS

1 plat, 3 versions :  
en juin, offrez  
d'autres saveurs  
à votre taboulé.



## WEEK-END

Au dessert ? Un  
**coup d'éclat !**  
Présentez des  
sandwiches...  
glacés.



## ET AUSSI

- La meringue ● Une  
huile parfumée maison
- La glace vanille au  
banc d'essai ● Le yuzu

## SAVOIR-FAIRE

**Sophie  
Dudemaine**  
renouvelle  
une recette  
envoyée par  
une lectrice.  
Et nous livre  
un cake  
inédit.



**En vente dès le 23 mai**

## CARNET D'ADRESSES

Artiga : 05 58 47 71 61. Asa : [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com) A. Turpault : [www.alexandre-turpault.com](http://www.alexandre-turpault.com) Auberge du Presbytère : 04 67 24 76 49. Aube Tourisme : 03 25 42 50 00. Bois Brinçon : 02 41 57 19 62. Calmel+Joseph : 04 68 72 09 88. Casa : [www.casashops.com](http://www.casashops.com) Cave de Ribeaupville : [www.vins-ribeaupville.com](http://www.vins-ribeaupville.com) Cave de St-Just St-Marcel : 04 75 04 66 83. Champagne Fleury : 03 25 38 20 28. Château Vignelaure : 04 94 37 21 10. Cointreau : [www.cointreau.com](http://www.cointreau.com) Coming'B : [www.comingb.fr](http://www.comingb.fr) Cruscana : [www.cruscana.fr](http://www.cruscana.fr) Cuisinart : 00800 2011 2014. Cui-

sine de la mer : <http://estran.canalblog.com> Cuisin'Store : 01 72 10 10 40. Cuisipro : [www.kookit.com](http://www.kookit.com) Cyrillus : 0892 35 09 50. Domaine de Régusse : [www.domaine-de-regusse.com](http://www.domaine-de-regusse.com) Domaine des Huards : 02 54 79 97 90. Domaine Saladin : 04 75 04 63 20. Domaine Solence : [www.solence.fr](http://www.solence.fr) Dopff & Irion : [www.dopff-irion.com](http://www.dopff-irion.com) Du côté de chez Renoir : 03 25 29 10 94. Du côté des Olivades : 04 90 54 56 78. Émile Henry : 03 85 25 50 50. Eurodif : 01 44 82 27 11. Francine : [www.francine.com](http://www.francine.com) Frédéric Simonin : 01 45 74 74 74. Garnier Thiebaut

: [www.garnier-thiebaut.fr](http://www.garnier-thiebaut.fr) Geneviève Lethu : [www.genevievelethu.com](http://www.genevievelethu.com) Guy Degrenne : 02 31 66 44 00. Hôtel-Restaurant Le Marius : 03 25 29 31 65. Ikea : 0825 103 000. Italia Delizie : [www.italiadelizie.com](http://www.italiadelizie.com) Jardin d'Ulysse : 04 72 26 59 59. Jars : 04 75 31 40 40. Jean Vier : 05 59 54 56 70. Labeyrie : [www.labeyrie-au-naturel.fr](http://www.labeyrie-au-naturel.fr) La Bonâme : 04 78 30 83 93. La Champenoise : 03 25 29 85 17. La fiancée du Mékong : 01 42 22 31 32. La Terrasse au soleil : 66400 Céret. 04 68 87 01 94. La Vie Claire : [www.lavieclaire.com](http://www.lavieclaire.com) Le Grand Comptoir : 01

42 04 11 00. Le Jacquard Français : 01 41 38 00 88. L'entrepôt : 01 45 25 64 17. Linum : 04 90 76 34 00. Linvosges : 0892 68 88 13. Maisons du monde : 02 51 71 17 17. Nydel : [www.nydel.com](http://www.nydel.com) OT Blainville-sur-Mer : 02 33 07 90 89. OT Céret : 04 68 87 00 53. Orva : 01 69 07 69 69 et [www.darty.com](http://www.darty.com) Patiwizz : [www.patiwizz.com](http://www.patiwizz.com) Pech Matelles : 04 68 90 12 80. Plastiques : 01 45 48 75 88. Russell Hobbs : [www.russellhobbs.fr](http://www.russellhobbs.fr) Screwpull : [www.lecreuset.fr](http://www.lecreuset.fr) Thiriet : [www.thiriet.com](http://www.thiriet.com) Wine and Co : [wineandco.com](http://wineandco.com) Zak designs : 05 56 42 11 93.



# Giuseppe : producteur bio pur jus depuis 25 ans...

Jardin  
BiO'  
logique

Giuseppe,  
producteur en Sicile  
de citrons bio  
pour Jardin BiO'

## Giuseppe perpétue la tradition du citron de Sicile.

Pour élaborer son jus de citron bio, Jardin BiO' a choisi :

- une région renommée pour ses agrumes, la province de Messine en Sicile, au climat ensoleillé et clément,
- une variété, le « femmineello », offrant la plus belle qualité de citrons, et
- un producteur qui cultive exclusivement en bio depuis 25 ans, Giuseppe, issu d'une grande lignée d'agrumiculteurs.

D'un goût et d'un parfum toniques, le pur jus de citron origine Sicile de Jardin BiO' est particulièrement généreux : une bouteille de 25 cl équivaut à 12 citrons pressés. Facile à utiliser, il devient rapidement indispensable dans votre cuisine et rehausse agréablement vos plats. 100% pur jus, sans rajout d'eau, de conservateurs, d'arômes artificiels ou d'acide citrique et naturellement riche en vitamine C, il a un goût unique : celui de la Nature.



Jardin BiO' est une marque du Groupe Léa Nature.

Spécialiste de l'épicerie bio depuis 1995, Jardin BiO' propose une gamme de 400 produits, tous certifiés AB et disponibles en grandes surfaces.



Jardin BiO' est membre du Club 1% Pour la Planète :

elle reverse chaque année 1% de son chiffre d'affaires à des associations environnementales. En 2010, 90 projets ont reçu 390 000 €, afin de soutenir notamment l'agriculture bio en France.

Découvrez toute la gamme sur [www.jardinbio.fr](http://www.jardinbio.fr)

